

เทื่อ พระอาจารย์  
พชร ๒๑ มิตซูโอะ คเวสโก







## ๓๖ พรรษา พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก

จัดพิมพ์จำนวน ๘,๐๐๐ เล่ม  
(พฤศจิกายน ๒๕๕๒)



วิไลวรรณ

### ชมรมกัลยาณธรรม

๑๐๐ ถ.ประโคนชัย ต.ปากน้ำ  
อ.เมือง จ.สมุทรปราการ ๑๐๒๗๐  
โทรศัพท์ ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓

### ลิขสิทธิ์ของมูลนิธิธรรมา โคมี่

๓๗๘ อาคารสงเคราะห์ สาย ๒๐ ก.  
แขวงทุ่งวัดดอน เขตสาทร กรุงเทพฯ ๑๐๑๒๐  
โทรศัพท์ ๐-๒๖๗๖-๓๔๕๓

ออกแบบโดย สำนักพิมพ์ธรรมดา

ดำเนินการผลิตโดย บริษัท ผลึกไท จำกัด

๑๓๗ หมู่บ้านจินดาธานี หมู่ ๑๐

ซอยบรมราชชนนี ๑๑๙ ถนนบรมราชชนนี

แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐

โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๘-๗๐๒๖, ๐-๒๘๘๘-๘๓๕๖

โทรสาร ๐-๒๘๘๘-๘๓๕๖

พิมพ์ที่โรงพิมพ์เม็ดทราย



## คำปรารภ

**พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก** ท่านเจ้าอาวาสวัดสุนันทวนาราม จังหวัดกาญจนบุรี (วัดสาขาลำดับที่ ๑๑๗ ของ วัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี) ท่านเป็นพระภิกษุชาวญี่ปุ่น ผู้เป็นสัทธินิวกัณฐกคนแรกของ **พระโพธิญาณเถร** (หลวงปู่ชา สุภัทโท) และเป็นหนึ่งในคณะสงฆ์รุ่นบุกเบิกวัดป่านานาชาติ

ในปีพุทธศักราช ๒๕๕๓ นี้ ท่านพระอาจารย์มิตซูโอะจะดำรงสมณเพศครบ ๓๖ พรรษา ทางชมรมกัลยาณธรรมจึงดำริที่จะจัดพิมพ์หนังสือธรรมบรรยายของท่านซึ่งเปี่ยมด้วยคุณค่าสาระธรรมที่อ่านเข้าใจง่าย มีแง่คิดและมุมมองซึ่งได้มาจากการประสบการณ์ในการออกเดินทางรอนแรมจากบ้านเกิดเมืองนอน ตั้งแต่ปี ๒๕๑๔ เพื่อเสาะแสวงหาสัจจะความจริงของชีวิตในหลายประเทศ อีกทั้งยังได้จากการบำเพ็ญเพียรอย่างอุกฤษฏ์หลายรูปแบบ รวมถึงการออกธุดงค์มาแล้วหลายต่อหลายแห่งทั้งในประเทศและต่างประเทศ

ทางชมรมกัลยาณธรรมจึงได้ร่วมกันพิจารณาคัดเลือกหนังสือธรรมบรรยายของท่านจำนวน ๓ เล่มคือ ธรรมไหลไปสู่วรรณ ทุกขเวทนา และพลิกนิดเดียว มารวบรวมไว้ในหนังสือ “๓๖ พรรษาพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก” เพื่อน้อมถวายเป็นอาจริยบูชาแด่ท่านพระอาจารย์ และเพื่อแจกเป็นธรรมทานในโอกาสที่ทางชมรมฯ ได้กราบอาราธนานิมนต์ท่านพระอาจารย์มิตซูโอะแสดงธรรม ณ หอประชุมใหญ่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ในวันที่ ๒๒ พฤศจิกายน ศกนี้ด้วย

คณะผู้จัดทำขอกราบขอบพระคุณในความเมตตาของท่านพระอาจารย์เป็นอย่างสูงที่อนุญาตให้นำธรรมบรรยายนี้มาจัดพิมพ์ได้ในวาระดังกล่าวนี้ และขอขอบพระคุณทุกท่านผู้มีส่วนร่วมในการจัดทำหนังสือเล่มนี้ให้สำเร็จลุล่วงด้วยดีทุกประการมา ณ โอกาสนี้

ชมรมกัลยาณธรรม

ตุลาคม ๒๕๕๒

## สารบัญ

ธรรมไหลไปสู่ธรรม	๑๑	- ประสบการณ์ของพระอาจารย์	๕๔
อดีต - ปัจจุบัน - อนาคต	๑๔	- เมื่อเกิดทุกขเวทนามีวิธีกำหนด ๒ วิธี	๖๒
ใจเป็นศีล ศีลรักษาใจ	๑๘	ถ้ามีชีวิตอยู่ได้อีกวันเดียว เราต้องการทำอะไร	๖๔
ไม่ดูถูกตัวเอง	๒๐	- ปฏิปทาของท่านพระโมคคัลลานะ	๗๗
ธรรมไหลไปสู่ธรรม	๒๒	เนลัชชิก	๘๑
อดกลั้นต่อสิ่งที่เข้ามากระทบ	๒๘	- ความว่างนอนเป็นทุกข์ชนิดหนึ่ง	๘๕
รู้อะไร ก็สักแต่ว่ารู้	๓๒	- ปฏิปทาของหลวงพ่อบุญ	๘๖
ทุกข์ หรือ สุข มีค่าเท่ากัน	๓๔	- ปฏิปทาของหลวงพ่อบุญ	๙๑
เหตุอยู่ที่ใจของเรา	๓๗		
รู้เท่า - ทนอารมณ์	๔๒	พ ล ก น ิด เ ตี ย ว	๙๗
ทุก ข เ ว ท น า	๔๕	เราทำความรู้จักกับ “ความไม่สงบ” กันเถิด	๙๙
พิจารณาทุกขเวทนา	๔๗	- โอปนนิโก	๑๐๖
- ทุกขเวทนาเป็นอุปสรรคของผู้ปฏิบัติใหม่	๔๗	- การปฏิบัติยามเช้าเมื่อตื่นนอน	๑๑๓
- การปฏิบัติจริงจึงต้องเริ่มต้นด้วยการพิจารณาเวทนา	๔๙	- วิธีทำสมาธิ	๑๑๖
		- กลางคืน - ก่อนเข้านอน	๑๑๘

ปกิณกรรม จากหนังสือ “ธรรมประทาน”	๑๒๑
- ชีวิตสมบูรณ์แล้วทุกประการตามเหตุปัจจัย	๑๒๑
- คั้นส้ม กวาดบ้าน ฯลฯ ให้เป็นลัทธิมาทิกฺขุ	๑๒๒
- ทุกข์	๑๒๔
- ธรรมะอยู่ที่ ๕๐ : ๕๐	๑๓๐
- เขานินทาเรา	๑๓๓
- พลิกนิดเดียว แล้วอยู่อย่างมีความสุข	๑๓๔
พระอาจารย์ตอบจดหมายโยม	๑๓๖
- ทุกข์เพราะเหงาและว่าเหว	๑๓๖
- ทุกข์เพราะคนรักหนีจากไป	๑๔๓
ประวัติท่านพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก	๑๕๑
หนังสือธรรมบรรยาย โดยพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก	๑๕๗





ธรรมไหลไปสู่ธรรม





ขอความเจริญในธรรม จงมีแต่ท่านสาธุชนผู้ใส่ใจในการปฏิบัติธรรมทั้งหลาย

ชีวิตของเราที่ได้ล่วงมาถึงวาระนี้

**ขณะนี้** เป็นเวลาที่ **สำคัญที่สุดและมีค่ามากที่สุด** ในชีวิตของเรา เราจึงควรที่จะดำรงอยู่ด้วยความไม่ประมาท ทั้งกาย วาจา ใจ ในปัจจุบันนี้เถิด

อดีตได้ผ่านพ้นไปแล้ว ทำอะไรไปก็แก้ไขกลับคืนไม่ได้

ส่วนอนาคตก็ยังมาไม่ถึง

มีแต่ **ปัจจุบันธรรม** นี้เท่านั้นที่จะยังประโยชน์ให้สำเร็จได้

---

เทศนา ณ ห้องสนามหลวง ในงานสัปดาห์วันวิสาขบูชา เมื่อวันที่ ๒๔ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๓๔





## อดีต – ปัจจุบัน – อนาคต

สิ่งที่เราประสบอยู่ในปัจจุบันล้วนเกิดมาจากเหตุในอดีต

อดีตเป็นเหตุ ปัจจุบันเป็นผล

ปัจจุบันเป็นเหตุ อนาคตเป็นผล

ปัจจุบันจึงเป็นที่รวมของทั้งเหตุและผล

เมื่อศึกษาปัจจุบันจนเข้าใจแล้ว เราย่อมเข้าใจทั้งอดีตทั้ง อนาคตไปพร้อมกันด้วย

ฉะนั้น คุณงามความดีทั้งหลายที่เราได้สั่งสมมาทั้งหมด นับอเนกชาติ ขอจงได้มาประชุมรวมกันลงในปัจจุบันนี้ ขณะนี้ และเดี๋ยวนี้

โดยเฉพาะวาระนี้เป็นสัปดาห์วิสาขบูชา

ชาวโลกหลายล้านคนได้พร้อมกันรำลึกถึงพระมหากษัตริย์- ธิคุณขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ถือกันว่าวันวิสาขบูชานี้เป็นวันแห่งการประสูติ ตรัสรู้ และ ปรีชาญาณของพระองค์ท่าน

พวกเราควรพากันตั้งอกตั้งใจปฏิบัติธรรม เป็นพุทธบูชา โดยพร้อมเพรียงกัน

เมื่อหวนระลึกถึงองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ให้นึกน้อมเอา ธรรมะของพระองค์เข้ามาสู่ใจของเรา ไม่ต้องให้ความสำคัญกับ ชนชั้นวรรณะ ให้ “พุทธภาวะ” ภาวะแห่งความเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้ เบิกบาน ได้บังเกิดขึ้นในดวงใจของเรา ในปัจจุบันนี้และเดี๋ยวนี้

พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า จิตดั้งเดิมของเรานั้นประภัสสร มี ความบริสุทธิ์ผ่องใสอยู่ก่อนแล้ว แต่เมื่อเราปล่อยตัวปล่อยใจไป ตามความเคยชินของกิเลส จิตของเราจึงเศร้าหมองขุ่นมัว ไม่ บริสุทธิ์ผ่องใสอย่างที่ควรจะเป็น

ปกติคนเราไม่ค่อยได้สังเกตความนึกคิดของตัวเอง

เราคิดอะไรก็ไม่ค่อยรู้ตัว ส่วนมากก็คิดไปตามความเคยชิน ตามอารมณ์ความรู้สึกของตัวเอง

เราไม่รู้ว่าการปล่อยความคิดให้เล่นไปตามกิเลสนี้ เป็นเหตุ ให้เกิดทุกข์ขึ้นมา

เมื่อเราปล่อยความคิดให้เล่นไป ทางโน้น ทางนี้เรื่อยๆ คิดผิด คิดชั่ว คิดบ่น คิดดูถูกดูหมิ่นใครต่อใคร บางทีก็เกิดความรู้สึกขึ้นมาว่า ทำดีแล้วไม่ได้ดี แต่ทำชั่วแล้วสนุกสนาน บางทีก็คิดไปว่าทำชั่วต่างหากที่ได้ดี

สังคมเราทุกวันนี้จึงวิปาส มองจริงเป็นเท็จ มองเท็จเป็นจริง มองชั่วเป็นดี มองถูกเป็นผิด เกิดความสับสนวุ่นวายขึ้นมาสารพัดอย่าง จนถึงกับกล่าวกันว่า “ทำดีได้ดีมีที่ไหน ทำชั่วได้ดีมีถมไป”

ที่เป็นเช่นนี้เพราะไม่รู้จักและไม่เข้าใจหลักความจริงที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ ส่งผลให้ชีวิตของคนเรา ตั้งแต่เกิดมาจนกระทั่งตายไป แม้จะแสวงหาความสุขมากมายเพียงไร ก็ไม่ได้พบความสุขที่แท้จริงสักที เราจึงต้องปฏิบัติให้รู้ความจริงด้วยตัวของเราเอง ด้วยกาย วาจา ใจ ของเราทั้งหลายนั้นแหละ ต้องอดทน อดกลั้น และต้องต่อสู้กับความรู้สึกของตัวเอง

ในการปฏิบัตินั้น เราเริ่มต้นด้วยการรักษาศีล ไม่ว่าจะเป็นศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ อันนี้เป็นอุบายที่จะช่วยให้เกิดสติสัมปชัญญะขึ้นภายในใจ ทำให้เรารู้จักตัวเองมากขึ้น สามารถพัฒนาตัวเองให้ก้าวหน้าได้ต่อไป เมื่อเรามีสติสัมปชัญญะ มีความรู้สึกตัวสืบเนื่องกันไปโดยไม่ขาดตอนแล้ว เราจะเกิดความรู้สึกผิดชอบชั่วดี รู้สิ่งที่เป็นประโยชน์และไม่เป็นประโยชน์ ที่

สำคัญจะเกิดความรู้อย่างหนึ่งว่า **ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปตามหลักของเหตุและผล** เมื่อทำเหตุดี ผลย่อมดี เมื่อทำเหตุไม่ดี ผลย่อมไม่ดี ทั้งสองอย่างนี้เป็นสิ่งเดียวกับที่พวกเราได้ยินได้ฟังจนคุ้นหูว่า ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว นั่นเอง

ที่เราตั้งข้อสงสัยต่อหลักของเหตุและผลที่ว่า **“ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว”** นั้น ก็เพราะเราไม่ได้ศึกษาจิตใจของตัวเองจนเกิดความรู้ความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง ให้เกิดhiriโอดตปปะขึ้นมาในจิตใจของเรา

**hiri** คือ ความละอายแก่ใจเมื่อเกิดอารมณ์ยินดีในร้าย

**โอดตปปะ** คือ ความกลัวเกรงในอารมณ์ยินดีในร้ายนั้น





## ใจเป็นศีล ศีลรักษาใจ

เมื่อเราปฏิบัติธรรม คือ ศึกษาจิตใจของตัวเอง จนกระทั่งเกิดหิริโอตตปปะขึ้นในใจอย่างมั่นคงแล้ว เรียกว่าปฏิบัติจนกระทั่งศีลเข้าถึงใจ หรือมีใจเป็นศีล มีใจเป็นธรรม ขณะที่ปฏิบัติใหม่ๆ เราได้พยายามรักษาศีล แต่เดี๋ยวนี้ และต่อไปนี้ เมื่อใจเราเป็นศีล ศีลจะรักษาเรา เพราะเมื่อศีลเข้าถึงใจ เราจะมีความรู้สึกตื่นตัว มีความละอาย มีความเกรงกลัว ในขณะเกิดอารมณ์ยินดีในร้าย สติสัมปชัญญะ กับ หิริโอตตปปะ รวมกัน ควบคุมตัวเราไว้ได้ อย่างมั่นคง เราไม่กล้าทำชั่วทำบาป และไม่กล้าประมาทอีกต่อไปแล้ว ถึงขนาดนี้แล้ว การประพฤติปฏิบัติของเรา จะเสมอตัน เสมอปลายตลอดเวลา แม้ว่าอยู่ในที่ลับหูลับตา หรืออยู่ในป่าในเขาตามลำพัง เราก็ไม่ประมาทพลั้งเผลอที่จะทำชั่วทำบาปแล้ว เพราะเรามีหิริโอตตปปะ เรามีตนเป็นที่พึ่งของตน

## “อตุตา หิ อตุตโน นาโถ” ตนแลเป็นที่พึ่งแห่งตน

คำว่าตนเป็นที่พึ่งแห่งตนนี้ อาจจะพูดได้อีกอย่างหนึ่งว่า **ตนใหญ่** เป็นที่พึ่งของ **ตนเล็ก**

ตนใหญ่คืออะไร ตนเล็กคืออะไร อาจจะมีคนสงสัย

“**ตนใหญ่**” คือ ตนที่แท้จริง ตนที่บริสุทธิ์ เป็นตนที่สติสัมปชัญญะกับหิริโอตตปปะรวมกันควบคุมจิต ทำให้เกิดความรู้สึกตัวขึ้นมา ตนนี้แล อตุตา หิ เป็น “ตนใหญ่”

ส่วน “**ตนเล็ก**” คือ จิตที่เคยอยู่ใต้อำนาจของกิเลส ถูกกิเลสเบียดเบียนจนได้รับความทุกข์ใจความเสียใจ อันนี้แหละเป็นตนเล็กที่อ่อนแอ ไม่มีกำลัง

เมื่อใดก็ตามที่กำลังจะเกิดความรู้สึกที่เป็นกิเลส “ตนใหญ่” ที่เป็นสติสัมปชัญญะก็จะรู้ตัวและเกิดความละอาย ความเกรงกลัวต่อบาป พุดง่าย ๆ ว่า ตนใหญ่จะมาจัดการกับกิเลสเองโดยอัตโนมัติ อย่างนี้เรียกว่า เราได้ที่พึ่งของตัวเอง มีใจเป็นศีล มีใจเป็นธรรม ซึ่งจะคอยรักษาเราอยู่ตลอดเวลา



## ไม่ดูถูกตัวเอง

คำว่า “**มนุษย์**” มาจาก มน + ุश्य แปลว่า **ผู้มีใจสูง**

ปกติเมื่ออยู่ตามลำพัง เรามักจะประมาทและปล่อยให้อกิเลสเกิดขึ้นได้ง่าย เช่น เราเห็นของดีๆ งามๆ แล้วเกิดความอยากได้ แม้จะรู้ว่าต้องมีเจ้าของ แต่ก็ยังนึกอยากจะได้โดยไม่เอาให้ได้ มองหน้า มองหลัง มองซ้าย มองขวา พอเห็นว่าไม่มีใครก็หยิบของใส่ กระเป๋า รีบเดินหนีด้วยใจเต้นตึกตักๆ อย่างนี้ก็จะเรียกว่าเป็นคนทำชั่ว คนที่ทำชั่วทำบาปได้ คือคนที่ไม่เคารพตัวเอง ดูถูกดูหมิ่นตัวเองมากที่สุด ไม่ให้เกียรติแก่กระทั่งตัวเอง ว่าเป็นมนุษย์คนหนึ่งในโลก

เมื่อเราทำความชั่ว เราจะคิดว่าไม่มีคนรู้คนเห็นได้อย่างไร คนที่รู้อยู่เห็นอยู่ก็คือตัวของเราเอง แล้วตัวของเราเองนี่เป็นใคร ไม่ใช่คน ไม่ใช่มนุษย์หรือ? เป็นยักษ์เป็นเปรตหรือ? คนที่รักชีวิตของตัวเองอย่างแท้จริง จะทำชั่วทำบาปไม่ได้ แม้จะอยู่บนเขา อยู่ในถ้ำเพียงคนเดียว ก็ยังต้องสำรวม ระวัง กาย วาจา ใจ ของตน ให้เป็นปกติเรียบร้อยอยู่เสมอ

เมื่อเราสามารถรักษาศีล จนกระทั่งใจเป็นศีล ใจเป็นธรรมแล้ว จะเกิดความรู้ชนิดหนึ่ง เรียกว่า **อจลญาณทัสสนะ** เป็นความหยั่งรู้ที่เป็นพยานแก่ตนเองได้อย่างมั่นคง ไม่หวั่นไหว และเมื่อสามารถเอาตนเป็นพยานแห่งตนได้แล้ว ก็ไม่ต้องเที่ยวหาคนอื่นนอกตัวมาเป็นพยาน เราเองรู้ชัดอยู่กับตัวว่า ทำดี ทำถูกต้อง ไม่ผิดแล้ว ใครจะว่าอย่างไร เราก็ไม่หวั่นไหว ไม่ต้องเป็นทุกข์เดือดร้อนใจ ไม่ต้องคิดไปว่า ทำดีได้ชั่ว เพราะทำดีเมื่อไรมันก็ได้ดีอยู่ที่ใจอย่างแน่นอน ที่เขาตำหนิเรา กล่าวหาเราว่าทำไม่ดี ทำไม่ถูก หรือทำชั่ว ก็อาจจะมิได้บ้างเหมือนกัน อาจจะเป็นวิบากกรรมของเราเอง หรือเพราะกิเลสเข้าครอบงำจิตใจของเขา หรือไม่ก็อาจเป็นเพราะ “อวิชชา” เป็นเครื่องปิดบังไม่ให้รู้ความจริง เขาจึงเข้าใจเราผิด ก็เป็นได้ และถึงแม้จะเป็นอย่างนั้น เราก็ไม่ต้องคิดอะไรมาก พยายามทำใจของเราให้สะอาด สว่าง สงบ ปล่อยให้กาลเวลาเป็นเครื่องแก้ไข ในที่สุดเหตุการณ์ทุกสิ่งทุกอย่างก็จะเปลี่ยนแปลงกลับคืนสู่สภาพปกติของมันเอง เมื่อใดที่ศีลของเราสมบูรณ์แล้ว กาย วาจา และจิตของเราก็เข้าสู่ทางสายกลาง มุ่งตรงต่อสมาธิ ปัญญา วิมุตติ และวิมุตติญาณทัสสนะ



## ธรรมไหลไปสู่ธรรม

เมื่ออยู่วาระหนึ่งที่พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงถึงอาการที่เรียกว่า **“ธรรมไหลไปสู่ธรรม โดยไม่ต้องตั้งเจตนา”** เรามีหน้าที่เพียงแต่ดูแลเอาใจใส่และรักษาธรรมให้ดีเท่านั้น อันเป็นมูลเหตุเบื้องต้น

เพราะเมื่อเหตุดีแล้ว ก็จะผลิดอกออกผลมาเอง ส่วนจะเร็วหรือช้านั้น ก็เป็นเรื่องของสภาวะธรรมตามธรรมชาติ ถ้าจะเปรียบเทียบก็เหมือนกับเราปลูกมะม่วงสักต้นหนึ่ง หน้าที่ของเราคือ รดน้ำ ใส่ปุ๋ย พรวนดิน กำจัดแมลง ทำอยู่อย่างนั้นนานนับเดือน นับปี ต้นไม้ก็เจริญเติบโตขึ้นมาเรื่อยๆ แล้วในที่สุดไม่วันใดก็วันหนึ่ง มันจะต้องผลิดอกออกผลขึ้นมา ปีแรกๆ อาจจะมีผลผลิตไม่มาก แต่ปีต่อๆ มา ก็จะผลิดอกออกผลมากขึ้นเอง หน้าที่ของเราจึงมีแต่เพียงศึกษาให้รู้ถึงวิธีการบำรุงรักษา และดูแลบำรุงรักษาต้นไม้ให้ดีที่สุดเท่านั้น เมื่อเราทำเหตุให้ดีแล้ว ก็ไม่จำเป็นต้องหวังว่าผลจะออกมาอย่างไร ฉะนั้น ในการปฏิบัติธรรม เราจึงต้องรักษาจิตให้เป็นศีล มีความพากเพียรในการเจริญสติ และมีสัมปชัญญะให้สืบเนื่องติดต่อกันไปอย่างสม่ำเสมอไม่ขาดตอน ธรรมทั้งหลายทั้งปวงย่อมจะไหลไปสู่ธรรมตามลำดับ ตั้งแต่เริ่มต้นไปจนถึงเบื้องปลาย คือ ความหลุดพ้นจากทุกข์ เป็นที่สุด

กล่าวคือ

๑. เมื่อศีลสมบูรณ์ ไม่มีโทษทางกายวาจาใจ ไม่มีการเบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่นแล้ว ก็ไม่ต้องทำ “เจตนา” ว่า “อวิปปฏิสาร ความไม่เดือดร้อนใจ จงบังเกิดขึ้นแก่เรา” ข้อนี้เป็นธรรมดว่า **เมื่อศีลสมบูรณ์แล้ว ความไม่เดือดร้อนใจย่อมเกิดขึ้นเอง**

๒. เมื่อไม่มีความเดือดร้อนใจแล้วไม่ต้องทำ “เจตนา” ว่า “ปราโมทย์ ความปลื้มใจ จงบังเกิดแก่เรา” ข้อนี้เป็นธรรมดว่า **เมื่อไม่มีความเดือดร้อนใจแล้ว ปราโมทย์ย่อมเกิดขึ้นเอง**

๓. เมื่อปราโมทย์ คือ ความปลื้มใจเกิดขึ้นแล้ว ไม่ต้องทำ “เจตนา” ว่า “ปีติ ความอิ่มใจ จงบังเกิดแก่เรา” ข้อนี้เป็นธรรมดว่า **เมื่อความปราโมทย์เกิดขึ้นแล้ว ปีติย่อมเกิดขึ้นเอง**

๔. เมื่อปีติความอิ่มใจเกิดขึ้นแล้ว ไม่ต้องทำ “เจตนา” ว่า “กายของเราจะระงับเป็นปัสสัทธิ” ข้อนี้เป็นธรรมดว่า **เมื่อปีติเกิดขึ้นแล้ว กายย่อมระงับเอง**

๕. เมื่อกายระงับเป็นปัสสัทธิแล้ว ไม่ต้องทำ “เจตนา” ว่า “เราจงเสวยสุข” ข้อนี้เป็นธรรมดว่า **เมื่อกายระงับเป็นปัสสัทธิแล้ว ย่อมเสวยสุขเอง**

๖. เมื่อมีความสุขแล้วไม่ต้องทำ “เจตนา” ว่า “จิตของเราจงตั้งมั่นเป็นสมาธิ” ข้อนี้เป็นธรรมดว่า **เมื่อมีความสุขแล้ว จิตย่อมตั้งมั่นเป็นสมาธิเอง**

๗. เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิแล้ว ไม่ต้องทำ “เจตนา” ว่า “เราจงรู้เห็นตามความเป็นจริง” ข้อนี้เป็นธรรมดว่า **เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิแล้ว ยถาภูตญาณทัสสนะ** คือความรู้เห็นตามความเป็นจริง **ย่อมเกิดขึ้นเอง**

๘. เมื่อยถาภูตญาณทัสสนะ คือ ความรู้เห็นตามความเป็นจริงเกิดขึ้นแล้ว ไม่ต้องทำ “เจตนา” ว่า “เราจงเบื่อหน่ายเป็นนิพพิทา” ข้อนี้เป็นธรรมดว่า **เมื่อรู้เห็นตามความเป็นจริงแล้ว ย่อมเบื่อหน่ายเอง**

๙. เมื่อเบื่อหน่ายเป็นนิพพิทาแล้ว ไม่ต้องทำ “เจตนา” ว่า “เราจงคลายกำหนดเป็นวิราคะ” ข้อนี้เป็นธรรมดว่า **เมื่อมีความเบื่อหน่ายแล้ว วิราคะ คือ ความคลายกำหนดย่อมเกิดขึ้นเอง**

๑๐. เมื่อคลายกำหนดเป็นวิราคะแล้ว ไม่ต้องทำ “เจตนา” ว่า “เราจงทำให้แจ้งซึ่งวิมุตติญาณทัสสนะ คือ ความรู้เห็นว่าจิตหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลายแล้ว” ข้อนี้เป็นธรรมดว่า **เมื่อวิราคะเกิดขึ้นแล้ว วิมุตติญาณทัสสนะย่อมเกิดขึ้นเอง**

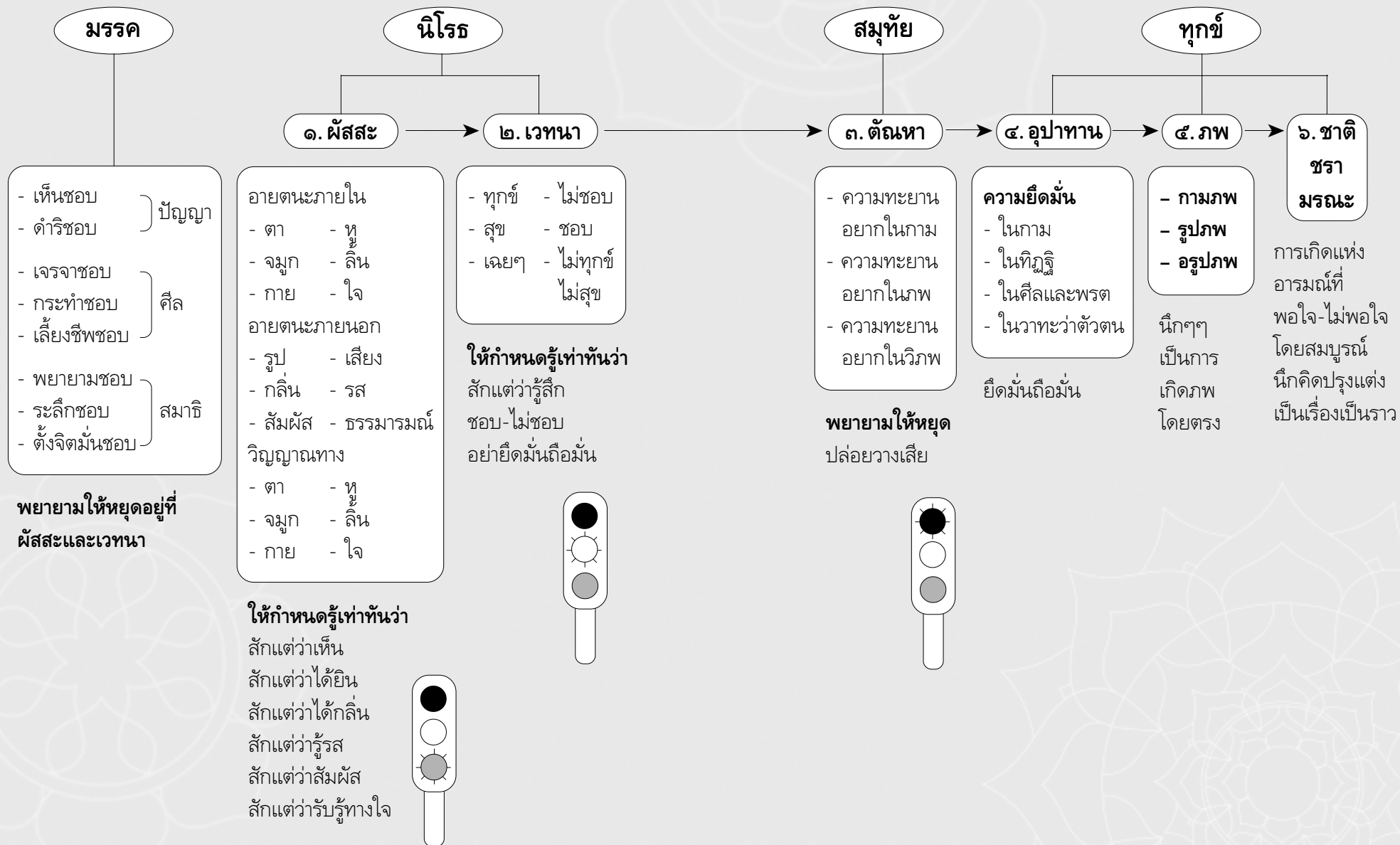
ด้วยอาการอย่างนี้ เรียกว่า “ธรรมไหลไปสู่ธรรม” ธรรมย่อมยังธรรมให้เต็ม เปรียบประดุจกระแสน้ำที่ไหลไปตามลำคลองลงสู่ห้วงมหาสมุทร **น้ำย่อมยังห้วงน้ำให้เต็มได้ฉับใจ ธรรมย่อมยังธรรมให้เต็มได้ฉับนั้น**

ผู้ศึกษาและปฏิบัติธรรมจึงควรใช้วิจารณ์ญาณ สังเกตให้เห็นว่า เราเพียงตั้ง “เจตนา” ในการกระทำให้ถูกต้องเป็นสัมมาปฏิบัติก็พอแล้ว

เราไม่ต้องตั้ง “เจตนา” ที่จะคาดหวังให้การกระทำนั้นออกผล เพราะเป็นสิ่งที่ไม่จำเป็น แถมยังจะทำให้เกิดความกระวนกระวายหรือเป็นทุกข์ขึ้นมาอีกด้วย คนโดยมากมักจะเข้าใจผิดในข้อนี้ นี่แสดงให้เห็นว่า เมื่อรักษาสัจ ดำรงจิต และตั้งเจตนาให้ถูกต้องในการกระทำ โดยรักษาศีลให้บริสุทธิ์บริบูรณ์แล้ว สมาธิ ปัญญา ความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงก็จะเกิดขึ้นเอง โดยไม่ต้องตั้งเจตนาที่จะให้เกิด อริยมรรค ๘ โพชฌงค์ ๗ สติปัฏฐาน ๔ และแม้แต่โอวาทปาฏิโมกข์ ก็อยู่ในที่นั้นครบทั้งหมด กล่าวคือ เมื่อศีลสมบูรณ์แล้ว **“การไม่ทำบาปทั้งปวง”** ก็จะสมบูรณ์

เมื่อใจเกิดปีติ ปัสสัทธิ สุข และสมาธิแล้ว ไม่ว่าจะทำอะไร ทุกสิ่งทุกอย่างย่อมเป็นกุศลไปทั้งหมด **“การทำกุศลให้ถึงพร้อม”** ก็จะสมบูรณ์เอง โดยไม่ต้องตั้งใจทำอะไรเป็นพิเศษ

เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิแล้ว ย่อมรู้เห็นตามความเป็นจริง คือ เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อย่างชัดเจน เกิดความจางคลายไปแห่งตัณหาและราคะ เป็น **“การชำระจิตให้ผ่องแผ้ว”** จนกระทั่งเกิดความรู้เห็นว่า จิตหลุดพ้นจากอาสวะทั้งปวง คือ วิมุตติญาณทัสสนะ ในที่สุด





## อดกลั้นต่อสิ่งที่เข้ามากระทบ

พระพุทธเจ้าทรงตรัสบอกพราหมณ์คนหนึ่งว่า “พระนิพพานเป็นธรรมอันยิ่ง” แต่สำหรับพวกเรา ขันติคือธรรมอันยิ่ง

**ขันติ ประมัตตไป ตีติกา**

**ขันติ คือ ความอดกลั้น เป็นธรรมเครื่องเผากิเลสอย่างยิ่ง**  
นั่นคือ ความอดทนพากเพียรในการปฏิบัติ และความอดทนอดกลั้นต่อสิ่งต่างๆ ที่เข้ามากระทบ โดยสำรวมระวัง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้เกิดความยินดียินร้าย

ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็น อายตนะภายใน

ส่วน รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ เป็นอายตนะภายนอก

ทั้งสองอย่างนี้เป็นบ่อเกิดของอารมณ์ทั้งหลายทั้งปวง คือเมื่อกระทบกันเข้า ก็เกิดความรับรู้

ตาเห็นรูป เกิด จักขุวิญญาณ

หูได้ยินเสียง เกิด โสตวิญญาณ

จมูกได้กลิ่น เกิด ฆานวิญญาณ  
ลิ้นรับรส เกิด ชิวหาวิญญาณ  
กายรับรู้สัมผัส เกิด กายวิญญาณ  
ใจรับรู้ธรรมารมณ์ เกิด มโนวิญญาณ

เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายรับรู้สัมผัส เกิดผัสสะ เป็น**ขั้นตอนที่ ๑**

ถ้าสติปัญญากำหนดรู้เท่าทัน ก็เป็น

ลักแต่ว่าเห็น

ลักแต่ว่าได้ยิน

ลักแต่ว่ากลิ่น

ลักแต่ว่ารส

ลักแต่ว่าสัมผัส... ไม่เกิดเวทนา

แต่ถ้าขณะนั้นเกิดผัสสะ ก็จะเป็นอวิชชาสัมผัส คือสัมผัสซึ่งจิตยังไม่เกิดเป็นเวทนา ความรู้สึกชอบ-ไม่ชอบ ด้วยอำนาจจิตที่ปรุงแต่งไป เป็น**ขั้นตอนที่สอง**

ตรงนี้แหละให้ระวังตัว ถ้าเป็นไฟจราจรก็เป็นไฟเหลือง เป็นสัญญาณเตือนภัยให้ระวังตัวให้มาก ถ้าสามารถกำหนดรู้เท่าทันเวทนาได้ ก็ยังไม่เป็นทุกข์ แต่ถ้าเวทนาแรงกล้า จิตก็จะปรุงแต่งให้เกิดความทะยานอยาก เป็นตัณหาขึ้น เป็น**ขั้นตอนที่สาม**



เมื่อเกิดต้นเหตุแล้วท่านเรียกว่า “สมุทัย” เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ถ้าเป็นไฟจราชาก็เป็นไฟแดงแล้ว ต้องหยุดตรงนี้ ถ้าหยุดได้ก็ยังไม่เกิดทุกข์

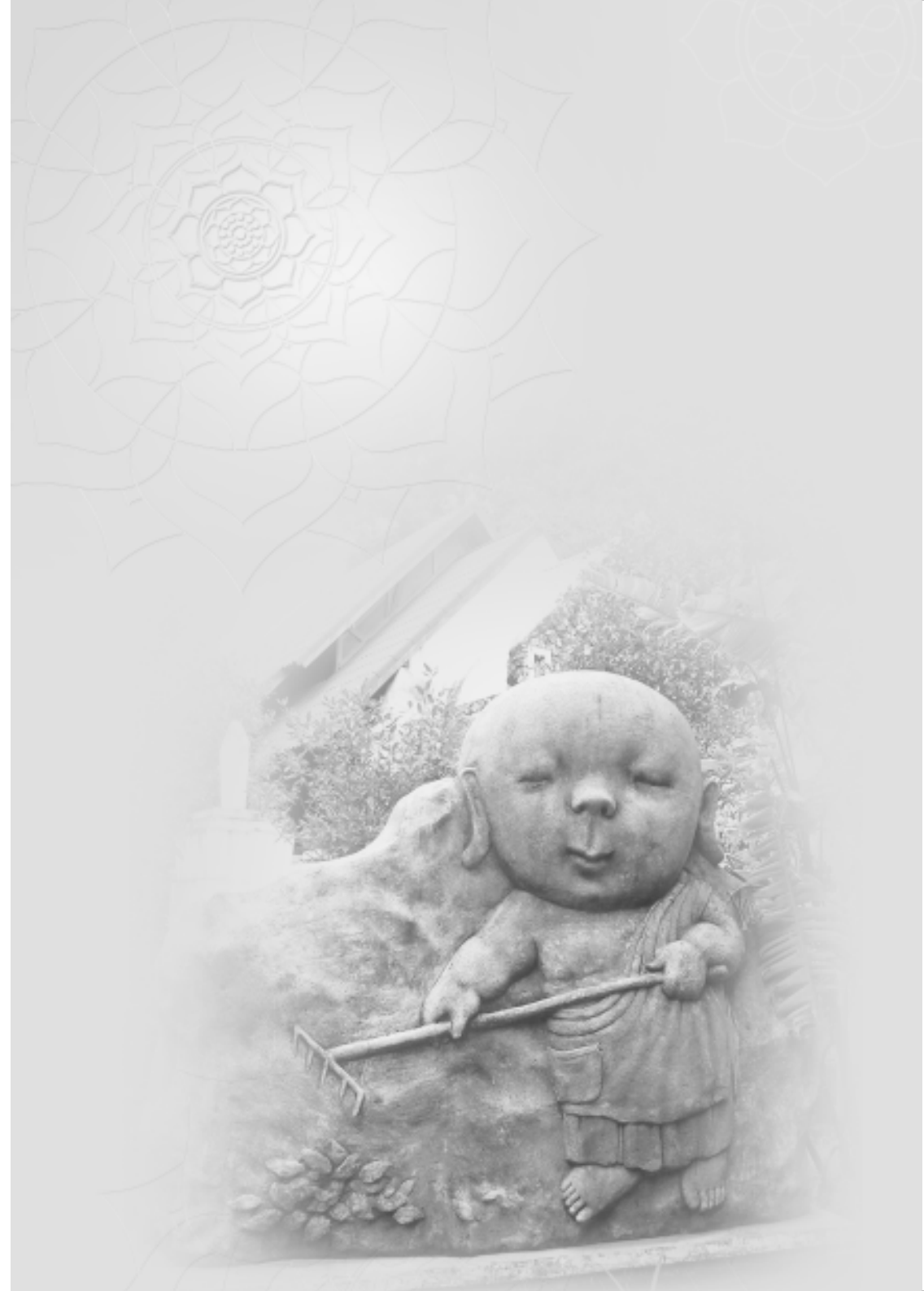
แต่ถ้าหยุดไม่ได้ก็จะเกิดเป็นอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่น เอาจริงเอาจังในความอยากนั้น เป็น**ขั้นตอนที่สี่**

ลำพังความอยากเฉยๆ ยังไม่เป็นทุกข์ ถ้าจิตเชื่อฟังเหตุผล ยอมปล่อยวางความอยากลงได้ก็แล้วไป แต่ถ้าเกิดอุปาทานยึดมั่นถือมั่นแล้ว ก็เกิดอัตตาตัวตน ซึ่งเป็นตัวทุกข์ขึ้นมา หลังจากนั้นก็จะเกิดเป็นภพ คือ ความมี ความเป็น ใน**ขั้นตอนที่ห้า**

ความนึกคิดนี้เป็นภพ เมื่อนึกคิดปรุงแต่งเป็นเรื่องเป็นราว มีเรามีเขา ก็เกิดเป็นชาติ เป็นอารมณ์ในใจ มีความพอใจ - ไม่พอใจ

ถ้าอารมณ์ภายในใจนี้ มีกำลังรุนแรง จนไม่สามารถควบคุมไว้ได้ ก็จะแสดงออกมาทางกาย วาจา เป็นการกระทำที่ออกจากศีล หรือ ผิดศีล จากนั้น ชรา มรณะ โศกะ ปริเทวะ ความร่ำไร รำพัน ความทุกข์โหม่นสก็เกิดตามมา เป็น**ขั้นตอนที่หก เจ็ด แปด...เก้า...สิบ...ยี่สิบ.....สามสิบ** ยืดยาวต่อไปเรื่อยๆ

เพราะฉะนั้น เมื่อได้เห็นหรือได้ยินอะไรก็ตาม ให้มีสติ น้อมเข้ามาสู่ใจของเรา เพื่อที่จะเข้าไปดูอย่างลึกซึ้งในขณะที่รับอารมณ์นั้น





## รู้อะไร ก็สักแต่ว่ารู้

เมื่อดูเข้าไป ดูเข้าไป โดยอาศัยกำลังของสติและจิตอัน  
หนักแน่นแล้ว เราจะเห็นอารมณ์ และถ้าเห็นจริงๆ แล้ว ก็จะรู้ชัด  
เป็นความรู้ที่มีกำลัง มีอำนาจ ในการต่อสู้กับกิเลสตัณหา เรียกว่า  
**ภาวนามยปัญญา**

ภาวนามยปัญญา ไม่ใช่ปัญญาที่เกิดขึ้นจากการขบคิดพินิจ  
พิจารณาตามเหตุผลในระดับสมองหรือปัญญาที่เกิดขึ้นจากการ  
ได้ยิน ได้ฟัง เกิดความทรงจำ คิดได้พูดได้ ที่เรียกว่า **จินตามย-  
ปัญญา และ สุตตมยปัญญา**

แต่ภาวนามยปัญญานั้น อาศัยสติ และสมาธิที่หนักแน่น  
เข้าไปดูลึกๆ ภายในจิตจนเห็นอารมณ์ของตนเองอย่างชัดเจน

ฉะนั้น การปฏิบัติธรรม คือ การพยายามรักษาจิตตั้งเจตนา  
ให้ถูกต้องเพื่อทวนกระแสแห่งอารมณ์ พยายามรักษาอารมณ์ให้  
อยู่แต่อารมณ์ที่ ๑ คือ ผัสสะ

เห็นก็สักแต่ว่าเห็น ได้ยินเสียงก็สักแต่ว่าได้ยิน รู้ก็สักแต่ว่า  
รู้ แต่ถ้าหลุดไปเป็นอารมณ์ที่ ๒ คือ เวทนา ก็อย่ายึดมั่นถือมั่น  
**ชอบ – ไม่ชอบ อย่ายึดมั่นถือมั่น** เช่นนี้ไปเรื่อยๆ

อีกอย่างหนึ่งก็คือ เมื่อเกิดกระทบอารมณ์ ก็พยายามให้  
ความรุนแรงของอารมณ์ลดลงๆ เช่น แต่ก่อน เมื่อกระทบอารมณ์  
ได้ยินเสียงนินทาปุ๊บ จิตก็แล่นไปถึงอารมณ์ที่ ๔-๕-๖ เลย คือ  
เกิดเป็นอุปาทาน ภพชาติ ฯ ประดังไปเรื่อยๆ เกิดทุกข์เดือดร้อน  
เป็นเดือนเป็นปีก็มี การปฏิบัติคือการพยายามลดอารมณ์รุนแรงนี้  
ให้หยุดอยู่แค่อารมณ์ที่ ๓-๒-๑ ตามลำดับ

เคยทะเลาะกับภรรยาแล้วอารมณ์ไม่ดีขึ้น ๕-๖ วัน ก็ให้  
ลดลงเหลือแค่ ๑ วัน และต่อไปก็ไม่ต้องทะเลาะเลย เป็นต้น  
นี่คือการพยายามลดความรุนแรงของอารมณ์จากขั้นที่ ๖-๕-๔  
เป็น ๓-๒-๑ เป็นลำดับ และเป็นการทวนกระแสแห่งอารมณ์

**เราต้องระมัดระวังและกลัวความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้นภายใน  
จิตใจของเรา**

เพราะเป็นมูลเหตุของบาปอกุศลและความทุกข์ทั้งปวง เมื่อ  
จิตนึกไป คิดไป ประดังไปเรื่อยๆ ตามอำนาจของกิเลสตัณหาแล้ว  
ก็จะแสดงออกมาเป็นการกระทำทางกายทางวาจาในที่สุด ดังนั้น  
**สิ่งที่น่ากลัวที่สุด เป็นอันตรายร้ายกาจที่สุด และเป็นศัตรูผู้จ้อง  
ผลาญก็อยู่ตรงนี้ ตรงที่ ความรู้สึกนึกคิดของตัวเอง** เราจึง  
ต้องไม่ประมาท เหมือนดังที่พระบรมศาสดาได้ทรงย้ำให้พวกเรา  
รู้สึกตื่นตัวอยู่เสมอ เสมือนว่า กำลังอยู่ในห้องที่มีมือสรวปซวย  
จ้องอยู่ตลอดเวลา



## ทุกข์ หรือ สุข มีค่าเท่ากัน

**โลกธรรม ๘** ธรรมที่ครอบงำสัตว์โลก และสัตว์โลกย่อมเป็นไปตามธรรมนั้น คือ

มีลาภ	เสื่อมลาภ
มียศ	เสื่อมยศ
มีสรรเสริญ	มีนินทา
มีสุข	มีทุกข์

ทั้งนี้ หลวงพ่อชาเคยให้อิโวาทเปรียบเทียบไว้ว่า

**“ผู้ใดยึดในทุกข์ ก็จะมีประดุจโดนงูเห่ากัด  
ผู้ใดยึดในสุข ก็เสมือนจับงูเห่าข้างหาง  
และจะโดนมันแวงกัดเอาในภายหลัง”**

ดังนั้นความสุขกับความทุกข์ อารมณ์ชอบใจกับไม่ชอบใจนั้น จึงมีค่าเท่ากัน ถ้าหลงยึดเข้าแล้วก็ให้โทษแก่เราเหมือนกัน เมื่อเราคุ้มครองจิตโดยอาศัย สติดี สัมปชัญญะดี ความพากเพียร ถูกต้อง พรั่งพร้อมด้วยความเกรงกลัว ความละอายต่อบาป และความอดทนอดกลั้นต่ออารมณ์ที่รุนแรงแล้ว เราย่อมจะเป็นผู้อยู่

เหนืออารมณ์ ด้วยจิตที่รู้ ตื่น และเบิกบาน รู้ว่า โลกธรรม ๘ เกิดขึ้นแล้วก็จะดับไป โดยที่ใจของเราไม่เกิดความหวั่นไหว คล้อยตามไปด้วย เปรียบเหมือนเราอยู่ในบ้านที่ปลอดภัย และอบอุ่น ไม่ว่าโลกภายนอกจะเป็นอย่างไร ฝนจะตกหรือแดดจะออก อากาศจะร้อนหรือหนาว บรรยากาศจะสงบนิ่งหรือมีพายุจัด เราเพียงแต่เฝ้าดูความเป็นไปจากทางหน้าต่างเท่านั้น

โลกธรรมที่เกิดขึ้นกับเราก็มเหมือนธรรมชาติ เหมือนลมฟ้าอากาศ เป็นสิ่งไม่อยู่ในอำนาจการควบคุมของเรา เราทำได้แต่เพียงพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริง แล้วปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติอย่างนั้น

แต่บางครั้งบ้านของเราก็เกือบจะพังเหมือนกัน เสื่อมลาภ เสื่อมยศ ถูกนินทา ได้รับทุกข์ บางครั้งเราก็ถูกกระหนาบจากสิ่งเหล่านี้อย่างรุนแรง แต่เราก็ต้องอดทน และให้เวลาเป็นเครื่องแก้ แม้จะเกิดความฟุ้งซ่านวุ่นวาย ความเดือดร้อนใจเพียงใดก็ตาม ให้ตั้งสติ พิจารณาทบทวนความคิดของตัวเองให้ถูกต้อง

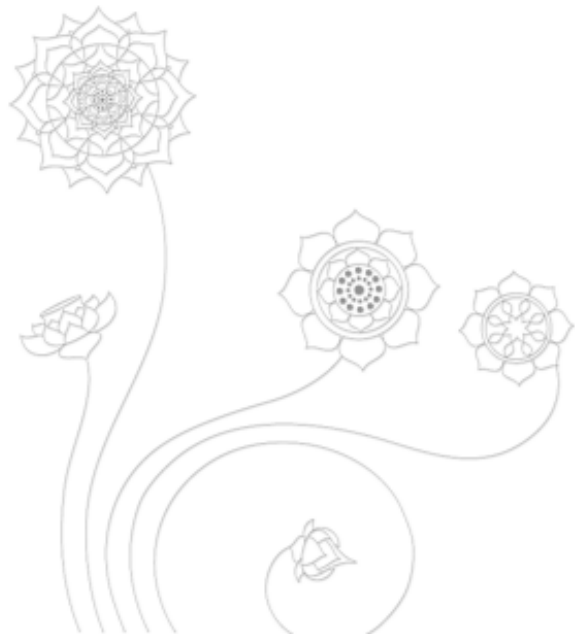
## คิดให้เป็น คิดให้ดี คิดให้ถูก

เมื่อคิดถูกต้อง สอดคล้องกับหลักธรรมแล้ว จิตใจของเราจะค่อยๆ เย็นลงเอง ข้อสำคัญมันจึงอยู่ที่ความคิด ถ้าคิดผิด เกิดความทุกข์ทันที แต่ถ้าคิดดี คิดถูก ก็ให้ความสุขแก่ตนเองได้

อย่างนี้เรียกว่า ใจเป็นศีล คือ ตั้งเจตนาให้ถูกต้องต่อความรู้สึกนึกคิดทั้งปวง

เรื่องนี้อาจจะเป็นเรื่องยากสำหรับคนส่วนใหญ่ แม้จะมีศรัทธามาก เคยฟังเทศน์ฟังธรรมบ่อยครั้ง หรือศึกษาปฏิบัติธรรมมานานมากแล้ว ก็ยังอาจจะจับหลักไม่ได้ เพราะธรรมะยังไม่เข้าถึงใจนั่นเอง

เมื่อใดก็ตามที่ประสบกับความทุกข์ เราต้องนึกถึงพุทธภาษิตที่เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา ที่ว่า **“ธรรมเหล่าใดเกิดแต่เหตุ ธรรมเหล่านั้นย่อมดับไปด้วยเหตุ”**



## เหตุอยู่ที่ใจของเรา

พระบรมศาสดาทรงสอนการเกิดและการดับของธรรมทั้งหลายทั้งปวง โดยสรุปรวมอยู่ในหลัก**อริยสัจ ๔** คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

ความทุกข์ความไม่สบายใจอยู่ที่ไหน อยู่ในใจของเราเอง ใช่ไหม ทุกข์อยู่ที่ไหน เหตุก็อยู่ที่นั่น เมื่อทุกข์เกิดแต่เหตุ ท่านจึงสอนให้ละเหตุอันนั้น ฟังให้ดีๆ นะ ท่านให้ละสมุทัย ละเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ แต่บางคนเข้าใจผิด ไปโทษปัจจัย ทั้งๆ ที่ความจริงแล้ว **เหตุกับปัจจัยไม่ใช่อย่างเดียวกัน**

เช่น ถ้าใครนึกหา เราเกิดความรู้สึกน้อยใจ ไม่สบายใจ เป็นทุกข์ ตามธรรมดาเราก็มักจะคิดไปว่า ทำไมเขาพูดอย่างนั้น เราได้ช่วยเหลือ ทำดีกับเขาอย่างโน้นอย่างนี้แล้ว เขาไม่น่าจะพูดถึงเราอย่างนั้นเลย จากนั้นเราก็คิดไปเรื่อยๆ คิดแล้วก็ยิ่งไม่สบายใจ คิดแล้วก็ยิ่งเกิดความรู้สึกน้อยใจ คิดแล้วก็ยิ่งเกิดความทุกข์ ในที่สุดก็เกิดความอาฆาตพยาบาท อย่างนี้เรียกว่า **“คิดผิด”**

**ท่านสอนว่า ให้แก้ที่เหตุ คือแก้ที่กิเลส ตัณหา อุปาทาน ของตัวเอง** สิ่งที่ได้ยินได้ฟังแล้วไม่ถูกใจเรานั้น เป็นเพียงปัจจัยภายนอก ไม่ใช่สิ่งที่เราจะห้ามได้ เราแก้ไขสิ่งที่อยู่ภายนอกไม่ได้ แม้แต่พระพุทธองค์ก็ทรงแก้ไขไม่ได้ พระองค์ให้ทรงแก้ที่เหตุ และเหตุที่อยู่หัวใจของเราเอง เราอาจจะเปรียบได้กับการเพาะปลูก พันธุ์ไม้ชนิดหนึ่ง เมล็ดพันธุ์นี้เป็นเหตุ เมื่อปัจจัย คือ น้ำ แสงสว่าง และอุณหภูมิ พรั่งพร้อมพอเหมาะ เมล็ดก็จะงอกและแตกหน่อ ออกมาเป็นต้นไม้ กล่าวคือ เมื่อเหตุดีและและปัจจัยพร้อมพอดี ก็จะเกิดดอกออกผลขึ้นในที่สุด

ถ้าเราไม่ต้องการดอก ผล หรือต้นไม้ ก็ทำลายเมล็ดพันธุ์ หรือต้นไม้ที่นั้นเสีย ก็จบเรื่อง คือ ทำลายเหตุ ผลก็ไม่เกิด ไม่ใช่ ว่าพยายามไปแก้ที่ปัจจัย ที่ธรรมชาติ เช่น ไม่ให้มีฝนตก ไม่ให้มีแสงสว่าง ไม่ให้มีอุณหภูมิพอเหมาะ หรืออื่นๆ ถ้าทำอย่างนั้น เราจะเหนื่อยเปล่าๆ

เมื่อเราได้เห็นได้ยินอะไรแล้ว ให้น้อมเข้ามาสู่ใจของเรา เพื่อพิจารณาดูที่เหตุ ตรงที่รับอารมณ์ ตรงที่มีความรู้สึกชอบใจ หรือไม่ชอบใจ แล้วกำหนดรู้ ให้เป็นสักแต่ว่าความรู้สึก เพียงเท่านั้น ทุกอย่างก็จบ ไม่เกิดเป็นปัญหา ไม่เกิดทุกข์ พุดง่าย ๆ คือ ไม่ต้องนึกคิดปรุงแต่งนั่นเอง

**ความรู้สึกนั้นเป็นของที่ไม่แน่นอน ไม่เที่ยงแท้ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** เราควรระมัดระวังจิตที่นึกคิดทะยานอยาก จนเป็นตัณหาขึ้นมาให้ดี ถ้าเราควบคุมจิตได้ ตัณหา ก็จะไม่เกิด ตัณหาเกิดจากเหตุภายในของตัวเราเอง เมื่อเกิดอารมณ์ ก็ให้รีบกำหนดรู้ เป็นสักแต่ว่าได้ยิน สักแต่ว่าได้เห็น เป็นอารมณ์ที่หนึ่ง

ถ้าไม่สามารถหยุดอยู่ในอารมณ์ขั้นนี้ได้ จิตก็จะปรุงแต่งไป เป็นอารมณ์ที่สอง คือ เกิดความรู้สึกชอบใจหรือไม่ชอบใจ เป็นเวทนาขึ้นมา และถ้าไหลออกไปจากนี้อีกก็จะเป็นอารมณ์ที่สาม เกิดเป็นความนึกคิด ทะยานอยาก

เพื่อจะไม่ให้เกิดอารมณ์ที่สามออกไปอีกคือ แม้จะนึกคิด ทะยานอยากไปอย่างโน้นอย่างนี้ ก็หยุดเอาไว้เสีย ไม่ยึดถือเป็นจริงเป็นจัง จนกระทั่งเป็นอุปาทานขึ้นมา อย่างนี้ก็จะยังไม่เกิดทุกข์ เรียกว่ามีใจเป็นศีล ใจเป็นธรรม มีจิตใจที่เข้าถึงอริยสัจ มีความตั้งใจดี ตั้งใจถูก หรือว่าคิดถูกนั่นเอง

คำว่า “คิดถูก” นี้ ฟังดูแล้วเหมือนจะง่าย แต่เมื่อเกิดขึ้นกับตัวเอง เกิดอารมณ์ครอบงำจิตใจของตัวเองแล้ว ก็เป็นเรื่องยากที่จะคิดให้ถูกได้ เราจึงต้องปฏิบัติจนเกิดปัญญา เห็นโทษของกิเลส ในตัวเรานั้นแหละ จึงจะคิดถูกได้อย่างแท้จริง

สำหรับอาตมานั้น ปัจจุบันบวชมาได้ ๑๖ พรรษาแล้ว (พ.ศ.๒๕๓๔) ในพรรษาที่ ๔ นั้น หลวงพ่อชายังแข็งแรงดีอยู่ ท่านส่งอาตมาไปจำพรรษาที่วัดถ้ำแสงเพชร อำเภออำนาจเจริญ จังหวัดอุบลราชธานี ช่วงนั้นถือว่ายังบวชใหม่ๆ ครั้ชาก็เต็มทีสนใจการปฏิบัติทุกรูปแบบ เช่น อดอาหาร ฉันแต่น้ำฝนอย่างเดียวเป็นเวลา ๓๐ วัน เพื่อปรารภความเพียร เป็นต้น การปฏิบัติอย่างนี้ได้ประสบการณ์แปลกๆ หลายอย่างเหมือนกัน แต่ที่มีประโยชน์มากที่สุด คือ ได้เห็นอารมณ์เรื่องอาหารอย่างชัดเจน

ตามธรรมดาเมื่อเราเกิดอารมณ์ หรือเกิดตัณหาทะยานอยาก ก็มักจะเกิดความคิดเป็นมโนภาพขึ้นในจิตใจ โดยถือว่าเป็นความสุขของเรา เช่น เมื่อหิวข้าว ก็คิดไปตามตัณหา โดยคิดเรื่องอาหาร อย่างไหนอร่อย ร้านไหนทำอร่อย เป็นต้น ถ้ามีเพื่อนก็พูดคุยกันถึงเรื่องเหล่านี้อย่างมีความสุข

เมื่อเราคิดเรื่องอาหาร ร่างกายของเราก็ผลิตน้ำย่อยออกมา ทำให้แสบท้อง เกิดความทุกข์ทางกายและทางใจเพิ่มขึ้นไปอีก แต่เมื่อไม่คิดก็ไม่เป็นอะไร

นี่เป็นการแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่า ความคิดนี้มีโทษ ความคิดนี้เป็นสมุทัยคือ เหตุให้เกิดทุกข์ ทั้งทางกายและทางใจ โดยแท้

เมื่อใดที่ยังไม่คิดก็ไม่มีอะไร ต่อเมื่อคิดเท่านั้น ถึงจะเป็นทุกข์ จึงทำให้รู้ว่าการคิดตามตัณหาตัวเอง ที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เลยกลัวความคิดของตัวเอง พอกลัวมากๆ ก็ส่งผลให้สติว่องไว และปัญญาคมกล้าขึ้น จนกระทั่งตัดได้เลย คือนึกเมื่อไรก็ตัดได้ เมื่อนั้น มีลักษณะรู้เท่าทันอารมณ์ในช่วงนั้น แต่ก็เฉพาะเรื่องอาหาร เรื่องอย่างอื่นยังเฉื่อยชาอยู่ เพราะจิตยังไม่เห็นโทษของกิเลส

การรู้จักสังเกตอารมณ์ความรู้สึกของตัวเองนี้ จึงสำคัญมาก ทำให้เกิดปัญญา เป็นการพิจารณาใคร่ครวญธรรมะขึ้นมา และถ้ามีความพากเพียรในการเจริญสติสัมปชัญญะก็จะเกิดกำลังในการรู้เท่าทันอารมณ์ขึ้นมาเอง

เมื่อกำลังโกรธ เราอยู่ว่าไม่น่าจะโกรธ แต่บางทีสอนใจตัวเองอย่างไร ก็ไม่หายโกรธ เหตุที่เป็นอย่างนี้ ก็เพราะรู้้อยู่ แต่ยังไม่ทัน รู้ไม่เท่าความจริง



## รู้เท่า – ท้นอารมณ์

การดูอารมณ์นี้ เราจะต้องดูให้รู้เท่าทันอารมณ์ด้วย ที่ว่า “รู้เท่าทัน” นี้ มีความหมายลึกซึ้ง คือ “รู้ทัน” อารมณ์เท่านั้นยังไม่พอ ต้อง “รู้ทัน” แล้วก็ “รู้เท่า” อารมณ์ด้วย

“รู้เท่า” เป็นเรื่องของปัญญา รู้เท่าตามความเป็นจริงว่า สิ่งนี้มีโทษ เป็นของไม่แน่นอน เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น หรือเอาจริงเอาจังจนเกิดเป็นตัณหาอุปาทานขึ้นมา

ปัญญานี้เปรียบประดุจดาบ สามารถตัดทำลายต้นตอของปัญหาได้

เหมือนกับว่า มีขโมยเข้ามาในบ้านของเรา เรา “รู้ทัน” แล้ว แต่บางทีก็ยังจับตัวไม่ได้ เพราะเขามีกำลังมีอาวุธมากกว่า เราจึงต้องมีอาวุธที่เหนือกว่าเขา จึงจะจับเขาได้

อารมณ์ก็เช่นเดียวกัน ถ้าเรามีสติ “รู้ทัน” มีปัญญา “รู้เท่า” ก็จัดการได้ถูกวิธีโดยไม่มีปัญหา การเผชิญหน้ากับอารมณ์นั้น สติกับปัญญาต้องทำงานร่วมกัน จึงจะเกิดผล

โดยสรุปแล้ว ในการปฏิบัติธรรมนั้น ไม่ว่าจะเกิดอารมณ์ที่พอใจ หรือไม่พอใจก็ตาม ให้เรากำหนดรู้อารมณ์นั้น โดยมีสติรู้ทัน มีปัญญารู้เท่า ว่าสิ่งเหล่านี้มีโทษ ยึดถือเข้าไปแล้วเป็นอันตราย เป็นทุกข์ในภายหลัง เมื่อจิตรู้อย่างนี้แล้ว จิตก็จะปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นเหล่านั้นไปเอง ตรงตามพุทธดำรัสที่ว่า

**“เย จิตฺตํ สญฺญเมสฺส สนฺติ โมกฺขนฺติ มารพณฺนา”**

ผู้ใดรู้จักควบคุมจิตของตน ผู้นั้นจักพ้นจากบ่วงแห่งมาร

ด้วยการปฏิบัติดังนี้เอง ที่จะเป็นการสร้างเหตุชักนำตัวเราให้ไหลไปสู่กระแสธารแห่งธรรมะ มีสภาวะจิตที่อยู่เหนืออารมณ์ สามารถอยู่ในโลกได้อย่างชนิดที่ไม่โดนเขี้ยวของโลกขบกัด และประสบความสงบสุขในชีวิตอย่างยั่งยืนยาวนาน.



ทุกขเวทนา





## พิจารณาทุกข์เวทนา\*

### ทุกข์เวทนาเป็นอุปสรรคของผู้ปฏิบัติใหม่

ผู้ปฏิบัติธรรมเมื่อเกิดศรัทธาในการปฏิบัติธรรมก็ลงมือปฏิบัติ นั่งสมาธิ เดินจงกรม เจริญสมาธิ ภาวนา เมื่อเราลงมือปฏิบัติแล้ว ก็มีอุปสรรคหลายอย่าง ทำให้รู้สึกว่าการปฏิบัติเป็นเรื่องยากลำบากเรื่องหนึ่ง ที่ทำให้เรารู้สึกว่าเป็นอุปสรรค ยากที่จะปฏิบัติ คือความรู้สึกเจ็บปวด คือทุกข์เวทนา ทุกข์เวทนาทางกายก็มี ทางใจก็มี อันนี้เป็นอุปสรรคใหญ่สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมใหม่ๆ แม้แต่ถูกยุงตัวเดียวกัด เมื่อพยายามนั่งเฉยๆ ดูความรู้สึก บางครั้งก็ปวดนำดูเหมือนกัน ปวดมากเจ็บมากจนแทบจะทนไม่ได้ แต่ใจ

---

\* เทศนาที่วัดสุทัศน์เทพวราราม วันพระ ๖ สิงหาคม ๒๕๓๖

เรารู้ว่าเป็นยุงตัวเล็กๆ แล้วพยายามทำใจสงบ พยายามพิจารณา เมื่อเราพิจารณาแล้ว ก็เกิดความรู้หลายอย่าง เช่น เห็นว่ายุงตัวเดียวสามารถทำให้เราทุกข์ทรมานได้ถึงขนาดนี้ นั่งสมาธิ โดยเฉพาะผู้ปฏิบัติใหม่ๆ นั่งครึ่งชั่วโมงก็ปวดขา ปวดเท้า ปวดเอว “ปวด” เป็นทุกข์เวทนาทางกาย แต่ที่สำคัญยิ่งกว่าคือทุกข์เวทนาทางใจ เมื่อนั่งสมาธิไม่ได้ เกิดความฟุ้งซ่านรำคาญหงุดหงิด ก็เลิกนั่งสมาธิ ความจริงเราตั้งใจว่าจะนั่งสมาธิ ๑ ชั่วโมง แต่ทำไม่ค่อยสำเร็จ เพราะทุกข์เวทนาทั้งกายและใจ ทำให้เรามีความรู้สึกท้อถอย ท้อแท้ใจ สู้ไม่ไหว ทุกข์เวทนาจึงเป็นอุปสรรคสำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ๆ หรือว่าบางช่วงอาจจะตั้งใจปฏิบัติจริงจัง แต่เกิดความเจ็บไข้ป่วยขึ้นอีก เกิดอุปสรรคสารพัดอย่างสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมก็ต้องเอาชนะให้ได้ อันนี้จำเป็นมากที่จะต้องเข้าใจทุกข์เวทนาตามความเป็นจริง จนเอาชนะและปล่อยวางได้ หรือว่า **ข้ามเวทนา** ได้

ปกติการนั่งสมาธิก็เกิดทุกข์เวทนา แต่เราต้องพยายามหัดนั่งใหม่ๆ อาจจะนั่งได้ ๑๕ นาที ๒๐ นาที หรือครึ่งชั่วโมง สำหรับผู้ที่ทำได้แล้วก็นั่งสมาธิได้ ๑ ชั่วโมงสบาย ผู้ปฏิบัติใหม่ๆ ก็ตั้งใจเหมือนกัน แต่เมื่อนั่งจริงๆ แล้วมันก็ยาก นั่งไปๆ ก็เกิดทุกข์เวทนาอยู่อย่างนั้น ก็เปลี่ยน เราพยายามนั่งเฉยๆ อดทนต่อสภาวะเหมือนกัน แต่พอถึงจุดหนึ่ง เราก็รู้สึกว้าวถ้าเรานั่งนานกว่านี้ กระตุกอาจจะหัก กล้ามเนื้ออาจจะฉีก เส้นประสาทจะขาด ความ

รู้สึกก็มีลักษณะอย่างนั้น ถึงจุดนี้แล้วเราก็ต้องเปลี่ยนอริยาบถ เพราะมีความรู้สึกจริงๆ ว่า ถ้านั่งต่อไปอีก ๑ นาทีหรือ ๕ นาที ฟรุ้งนี้เราจะต้องเข้าโรงพยาบาล พิจารณา ร่างกายจะถูกทำลายจริงๆ ด้วย ความรู้สึกอย่างนี้เกิดขึ้นจริงๆ พอถึงจุดนี้ก็นั่งต่อไปไม่ได้ เราก็เปลี่ยนอริยาบถ จะนั่งมา ๑๐ ปี ๒๐ ปี ก็ตาม ตั้งแต่เราเริ่มปฏิบัติมาจนถึงปัจจุบันนี้ ถึงจุดนี้เราก็ขยับ ใจไม่สู้ กลัวกลัวว่าฟรุ้งนี้พิจารณา เดินไม่ได้แน่ เวทนาอันจิรา เวทนาอันตตา เวทนาไม่เที่ยง เวทนาไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน อันนี้ก็อยู่ในบทสวดมนต์สำหรับเรานั้นไม่ใช่อย่างนั้น ความรู้สึกจริงๆ เราก็นึกตลอดไปว่า ถ้าไม่เปลี่ยนอริยาบถ ร่างกายก็จะเสีย จะพิจารณาเนอน

### การปฏิบัติจริงจึงต้องเริ่มต้นด้วยการพิจารณาเวทนา

บางครั้งรู้ยุงว่าร่างกายไม่เสีย เช่นเกิดทุกข์เวทนาเพราะยุงกัด เราก็ไม่กลัวว่าร่างกายจะเสีย แต่ใจทนไม่ได้ เหตุที่ยุงกัดจะทำให้กระดูกหักกล้ามเนื้อฉีก อันนี้เป็นไปไม่ได้แน่ๆ เข็มเล็กๆ นิดเดียวอยู่แล้ว ใจก็บอกว่าไม่เป็นอะไร แต่บางครั้งก็เจ็บปวดจนใจจะขาด ทนไม่ได้ การปฏิบัติของเราได้แค่นี้

เมื่อเราอ่านพระสูตร จะพบว่าพระพุทธเจ้าทรงเทศนาบ่อยๆ ทำนองว่า เมื่อเราตื่นแต่เช้าตี ๒ ลูกขึ้นแล้วก็นั่งสมาธิ เดินจงกรม กำจัดถิ่นมิถุนิวัณณ์ คือความง่วงเหงาหาวนอน ขับความง่วงนอนออกจากจิตใจ นั่งสมาธิ เดินจงกรม ภาวนาจนรุ่งอรุณ สว่าง

เมื่อสว่างแล้วก็ห่มจีวรด้วยมีสติสัมปชัญญะ ถือบาตรออก  
 บิณฑบาตด้วยความสำรวมอินทรีย์ บิณฑบาตเสร็จ กลับมาวัด  
 รับอาหารบิณฑบาต บริโภคด้วยการพิจารณาตามปฏิสังขาโย  
 ฉันทะเสร็จล้างบาตรเสร็จแล้ว ก็หาที่สงบในกุฏิก็ได้ ตามต้นไม้ก็ได้  
**แล้วนั่งขัดสมาธิด้วยสัมมาทิฐิ ตั้งใจว่าจะไม่เลิกจนกว่าจะสิ้น**  
**อัสวากิเลส** ท่านก็ไม่พูดถึงอะไรมากมาย แต่เมื่อเราพิจารณา  
 แล้วก็คือนั่งขัดสมาธิเด็ดขาดนั่นเอง อันนี้เป็นการนั่งสมาธิแบบ  
 พระพุทธเจ้า หรือนั่งสมาธิแบบพระอริยสาวก คือ นั่งสมาธิด้วย  
 ความเด็ดเดี่ยว

แม้แต่ครูบาอาจารย์ก็สอน คำว่า **“นั่งจนตาย”** อันนี้เป็น  
 จุดเริ่มต้นของการปฏิบัติจริงจัง ผู้ปฏิบัติใหม่ๆ ก็อาจจะนั่งสบายๆ  
 พอทำใจสงบๆ บ้างแล้วก็อยู่อย่างนั้น บางครั้งก็นั่ง บางครั้งก็  
 ไม่นั่ง อยู่ที่วัดก็นั่งได้นาน นั่งบ่อยๆ อยู่ที่บ้านก็แล้วแต่ บางช่วง  
 ก็นั่ง บางช่วงก็ไม่นั่งเลย อย่างไรก็ตาม เราก็ปฏิบัติมาหลายปี  
 ถือว่าเป็นการปฏิบัติที่นั่นแหละ แม้แต่ปฏิบัติมา ๒๐ ปี ๓๐ ปี  
 ก็ตาม นั่งสมาธิลักษณะอย่างนี้เราก็ปฏิบัติกันอยู่

แต่ถ้าปฏิบัติจริงจัง ก็ต้องเริ่มต้นด้วยการข้ามเวทนา นั่ง  
 จนตายนี้แหละ เมื่อผ่านได้ก็ไม่ต้องกลัวทุกขเวทนา แล้วนั่งได้  
 นานๆ นั่งได้สบาย เกิดสมาธิง่าย เกิดสมาธิแล้วก็เกิดปัญญา

ฉะนั้น จะว่าจำเป็นก็ไม่ใช่ แต่ว่าสำหรับนักปฏิบัติส่วนใหญ่  
 ก็ต้องผ่านอันนี้ มนุษย์ทุกคนต้องประสบทุกข์เวทนาไม่วันใดก็  
 วันหนึ่ง ถ้าเราไม่เคยผ่านการต่อสู้กับเวทนามาก่อน เมื่อประสบ  
 กับทุกข์เวทนา ทรมาน จิตใจก็ทรมานเหมือนตกนรก

ทางที่ดีที่สุด **เราควรพยายามศึกษาและหัดพิจารณาทุกข-**  
**เวทนาเอาไว้บ้าง** อันนี้มีค่ามาก ทำให้เราเป็นผู้ไม่ประมาท ใน  
 อนาคตภายหน้าถ้าเราประสบกับทุกข์เวทนาแล้ว เราจะสามารถ  
 พิจารณาทุกข์เวทนาได้ถูกต้อง สามารถยกเอาทุกข์เวทนาเป็น  
 อารมณกรรมฐาน อาจจะให้เกิดเป็นดวงตาเห็นธรรมก็เป็นได้  
 มาก สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมอย่างน้อยก็ต้องเข้าใจวิธีการ ด้วยการ  
 ตั้งใจปฏิบัติพิจารณาทุกข์เวทนาบ่อยๆ

เท่าที่อาจารย์รู้จักนะ ก็ทำกันไม่ค่อยสำเร็จหรอก นั่งสมาธิ  
 กันมาหลายครั้งหลายหน พอมาถึงความรู้สึกจุดหนึ่งก็เกิดหวั่น  
 ร่างกาย รู้สึกว่าร่างกายจะเสียจะพังไปแล้ว เราทนไม่ได้ก็ต้องเลิก  
 นั่งก็ครั้งก็หน พอมาถึงจุดนี้ก็ต้องเลิก เรายังห่วงสุขภาพร่างกาย  
 อยู่ รักชีวิตอยู่ อันนี้ก็ไม่น่าอะไร เป็นธรรมดาสำหรับปุถุชน  
 แต่ในอนาคตข้างหน้า เมื่อเราแก่กว่านี้ คงจะเกิดเจ็บไข้ป่วยจน  
 จะตายแน่ๆ คุณหมอเขียวยารักษาสุดความสามารถแล้วก็ทำอะไร  
 ไม่ได้ รักษาอย่างไรก็ไม่มีโอกาสหายโรคแล้ว ไม่มีอะไรจะพึ่งได้  
 แล้วนอกจากธรรมะ ขณะนั้นแหละ ถ้าเราได้ฝึกหัดพิจารณา

ทุกขเวทนาไว้บ้าง เราก็จะสามารถปฏิบัติเอาจริงเอาจังที่สุดในชีวิตได้ ในชาตินี้ เดียวนี้ เพราะขณะนั้นจิตใจก็ไม่อ้าล้วยาวรณในร่างกายแล้ว แก่ เลีย พังเต็มที่แล้ว จิตก็ปล่อยทิ้งร่างกาย หน้าที่ของเราขณะนั้นคือรวบรวมกำลัง สติ สมาธิ ปัญญา ต่อบัญชีพิจารณาทุกขเวทนา พิจารณาเห็นกายเป็นสักแต่ว่ากาย พิจารณาเห็นเวทนาเป็นสักแต่ว่าเวทนา พิจารณาเห็นจิตเป็นสักแต่ว่าจิต อาจจะเข้าใจธรรมะตามความเป็นจริงในวาระสุดท้ายก็เป็นไปได้มาก

ฉะนั้น **การปฏิบัติธรรมอย่างเอาจริงเอาจังอาจช่วยเราได้** ในอนาคต ถ้าเราไม่ประมาทเราก็ต้องสร้างศรัทธา สร้างกำลังใจ ปฏิบัติจริงจังเดี๋ยวนี้

**การพิจารณาทุกขเวทนา หรือว่าข้ามเวทนานี้ไม่ใช่เรื่องวิเศษวิโสอะไรมากมาย** เป็นเบื้องต้นของการปฏิบัติอย่างจริงจังเท่านั้น แต่เราต้องผ่าน ผ่านได้ดี ถ้าไม่ผ่านก็นั่งนานไม่ได้ **กลัวเวทนามิปฏิบัติไม่ก้าวหน้า** การปฏิบัติก็เพื่อพ้นทุกข์ เพื่อไม่กลัวทุกขเวทนา เพื่อทำจิตใจให้อิสระจากเวทนาอยู่แล้ว เราจึงควรพยายามสร้างศรัทธาหาอุบาย การศึกษาประวัติพระพุทธรูปเจ้าเป็นวิธีหนึ่ง การศึกษาประวัติครูบาอาจารย์ก็เหมือนกัน ครูบาอาจารย์ท่านปฏิบัติอย่างไร โดยเฉพาะท่านพิจารณาทุกขเวทนาอย่างไร ท่านมีประสบการณ์อย่างไร หรือว่าพิจารณาความแก่เจ็บตายอะไรก็แล้วแต่ ที่เหมาะสมกับจิตใจของเราแต่ละคน ต้องมีความรู้สึก

**การปฏิบัติธรรมะสำคัญยิ่งกว่าชีวิต กระดูกจะหัก กล้ามเนื้อจะฉีก เส้นประสาทจะขาด แม้แต่ใจจะขาดจริงๆ ตายจริงๆ ก็ไม่เสียดายเพื่อปฏิบัติธรรมะ** ถ้าเรามีความรู้สึกอย่างนี้ก็ได้

**การพิจารณาทุกขเวทนาหรือว่านั่งจนตายหรือการข้ามเวทนานี้ไม่ใช่ทำได้ด้วยตั้งใจ ด้วยตณหา**

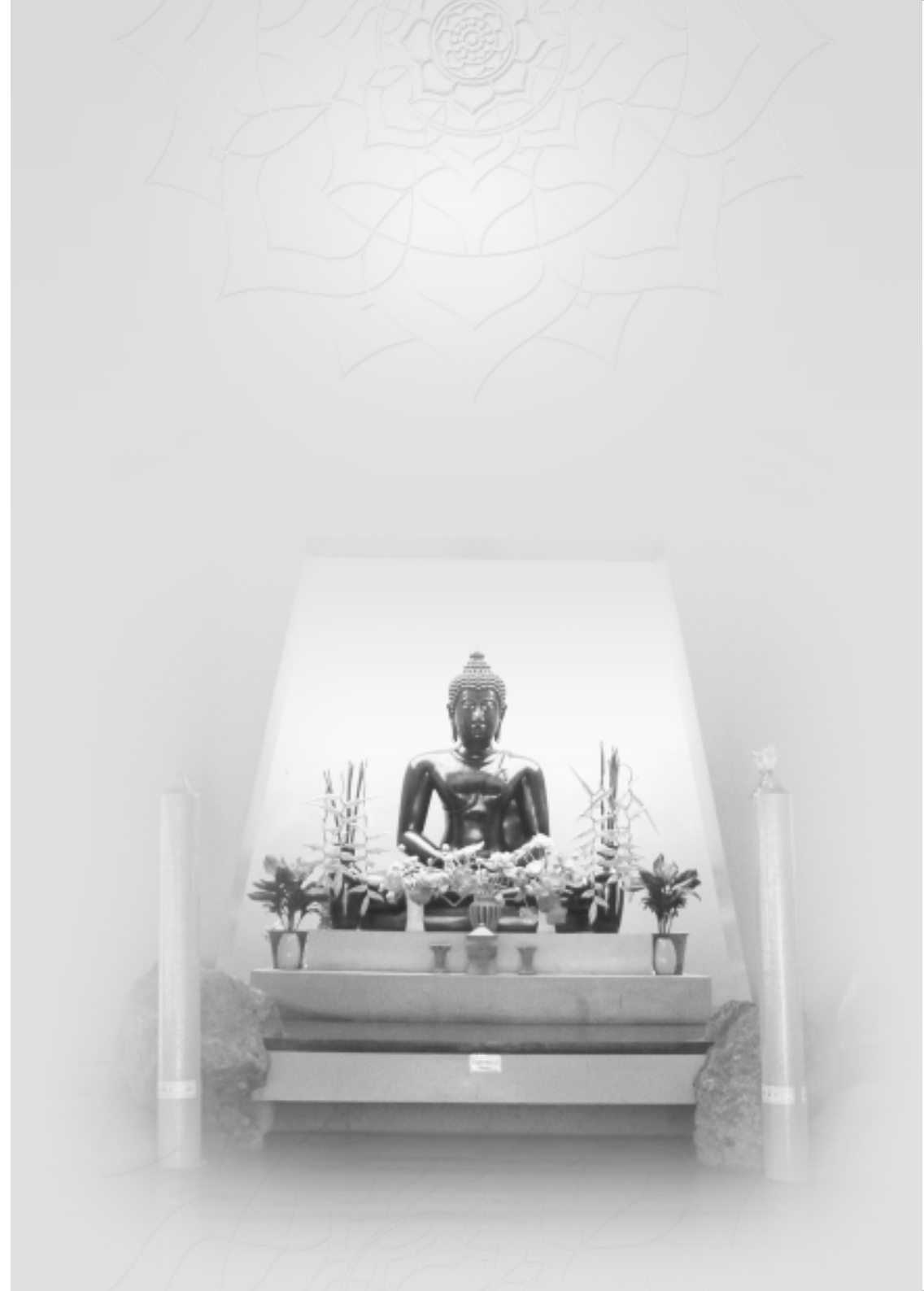
ลองดูก็ได้ เอาเดี๋ยวนี้ทำเดี๋ยวนี้ก็ทำไม่ได้หรอก เอาพรุ่งนี้ก็ทำไม่ได้ แม้แต่เราจะต้องการอย่างนั้น ต้องการอยากจะนั่งสมาธิจนข้ามเวทนา มีความอยากขนาดไหนปกติก็ทำไม่ค่อยได้ **อันนี้เราต้องสร้างอินทรีย์ ๕ ให้สมบูรณ์ จนกระทั่งมีศรัทธาเป็นใหญ่ของใจ มีวิริยะเป็นใหญ่ของใจ มีสติเป็นใหญ่ของใจ มีสมาธิเป็นใหญ่ของใจ มีปัญญาเป็นใหญ่ของใจ** หมายความว่า ในขณะที่นั้นในใจของเรามีแต่ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา เป็นใหญ่ ฝ่ายตรงกันข้ามไม่มีโอกาสครอบงำจิตใจได้ เพราะพลังกำลังมากจนเป็นอินทรีย์แล้ว ในขณะที่นั้นความไร้ศรัทธา ความเกียจคร้าน ความประมาทและความหลงครอบงำจิตใจเราไม่ได้ **ถ้าเราสามารถสร้างอินทรีย์ได้แล้วเราก็ไม่กลัวอะไรอีก ทุกขเวทนามิใช่อุปสรรคของการปฏิบัติธรรมอีกต่อไป** เพราะเรารู้สึกว่าธรรมะสำคัญกว่าชีวิตหรือสุขภาพร่างกาย และทุกขเวทนามิเป็นธรรมะเป็นทุกขอริยสัจจในอริยสัจจ ๔ เราจึงเอาทุกขเวทนาเป็นอารมณ์กรรมฐาน เป็นครู เป็นอาจารย์ เป็นเพื่อนของเรา

## ประสบการณ์ของพระอาจารย์

สำหรับอาจารย์ก็มีอยู่เหมือนกัน วันหนึ่งเมื่อพิจารณาดูแล้วว่าตั้งแต่เริ่มปฏิบัติมาจนถึงปัจจุบันนี้ การปฏิบัติเอาจริงเอาจังโดยถือว่าการปฏิบัติสำคัญกว่าชีวิตหรือสุขภาพร่างกายมีสักครั้งหนึ่งไหม คิดแล้วก็รู้สึกที่ไม่มีเลย จิตใจก็เกิดสลดสังเวช

ความจริงเราก็พยายามปฏิบัติเอาจริงเอาจังอยู่เหมือนกัน อดข้าวก็หลายวัน อดข้าว ๘ วัน ๑๐ วัน ๑๕ วัน ๓๐ วัน บางทีก็นั่งสมาธิ ไม่ได้นอนทั้งพรรษา พยายามอยู่ในอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง ไม่นอน นั่งหลับบ้าง นิดหน่อยน้อยที่สุด อยู่ในอิริยาบถ ยืน เดิน นั่งหลายเดือน นั่งสมาธิมากๆ บ้าง เดินจงกรมมากๆ บ้าง ได้พยายามทำความเพียรสารพัดอย่างอยู่เหมือนกัน แต่ยังไม่เคยปฏิบัติเอาจริงเอาจังแบบไม่เสียดายแม้แต่ชีวิต ตามที่พระพุทธเจ้าและครูบาอาจารย์ได้ปฏิบัติมา

เราก็พยายามนึกถึงปฏิปทาของพระพุทธเจ้า ของพระอริยสาวก โดยเฉพาะครูบาอาจารย์ที่เรารู้จัก ท่านปฏิบัติอย่างไร เราพยายามระลึกถึงจนเกิดความรู้สึกแปลกๆ รู้สึกสลดสังเวชใจ แล้วจิตใจก็สงบ พิจารณาแล้วเห็นว่า การปฏิบัติของเราถ้าเปรียบกับไม้ ๒ อัน ที่เสียดสีกันเพื่อให้เกิดไฟ กำลังร้อนขึ้นมาหรือกำลังออกควันไฟ เราก็หยุดพักเหนื่อย หยุดปฏิบัติ เป็นอย่างนี้มาทุกครั้ง จึงไม่ได้ผลเท่าที่ควร เราก็เลยตั้งใจจะปฏิบัติดูบ้าง



สักครั้งหนึ่งก็ยังมี เรียกว่าปฏิบัติอย่างเอาจริงเอาจังอย่างที่เรา  
อาจารย์เรียกว่า “นั่งจนตาย” หรือที่พระพุทธเจ้าทรงอธิบายจิตว่า

**“แม้หนึ่ง เอ็น กระดูก เท่านั้นจักเหลืออยู่ เนื้อและเลือด  
ในสรีระนี้จักเหือดแห้งไปก็ตามที่ ประโยชน์อันใดอันบุคคลจะ  
พึงได้ด้วยกำลัง ด้วยความเพียร ด้วยความบากบั่นของบุรุษ  
ถ้ายังไม่บรรลุประโยชน์นั้นแล้ว จะหยุดความเพียรของบุรุษเสีย  
เป็นไม่มี ดังนี้”**

เมื่อคิดๆ คิดๆ ก็เกิดกำลังใจ เกิดศรัทธา จิตใจก็ทำงาน  
คิดแนวเดียวจนใจสงบ ก็มีความรู้สึก ว่า “ตายคืนนี้” ใจก็มีความ  
รู้สึกว่าตายจริงๆ ด้วย คืนนี้ตั้งแต่เย็นๆ ก็จะนั่งขัดสมาธิ นั่ง  
จนตาย ใจก็พร้อมที่จะนั่งจนตาย แต่ไม่ฟุ้งซ่าน สงบ ตั้งแต่  
บ่ายโมง ใจก็นึกว่า ถ้าเราตายจะต้องมีคนมาที่กุฏิ เราต้องจัดผ้า  
พับให้เรียบร้อย ทำความสะอาดกุฏิ ผ้าที่ไม่สะอาดก็ซัก ในห้องมี  
หนังสือมีสมุดที่เขียนบันทึกไว้ ก็ตรวจดูว่ามีอะไรที่ไม่ทำให้ใครๆ  
อ่านบ้าง ไม่อยากให้คนอื่นอ่านบ้าง ก็ฉีกทิ้ง เผาทิ้ง มีความรู้สึก  
ว่าจะตายจริงๆ ก็เตรียมตัวว่าถ้าใครเข้ามาดูกุฏิก็ไม่ต้องอาย  
อาบน้ำเสร็จก็บริหารร่างกาย เตรียมตัวอยู่หลายชั่วโมง งดฉันน้ำ  
ก่อนนั่งสมาธิหลายชั่วโมง ปกติเมื่อเรานั่งสมาธิในกุฏิเราก็นั่ง  
สบายๆ วันนั้นมีความรู้สึกแปลกๆ จะตายจริงๆ ต้องนุ่งห่มผ้าให้  
เรียบร้อย สะพายผ้าสังฆาฏิด้วย ทำวัตรย่อ เสร็จแล้วก็ประนม

มือปฏิบัติจนเห็นว่า **ขอมอบกายถวายชีวิตแด่พระพุทธ พระธรรม  
พระสงฆ์ แล้วก็มีความรู้สึกอย่างนั้นจริงๆ ด้วย** คือมอบกาย  
ถวายชีวิต ไม่เสียดายชีวิต ตายก็ไม่ใช่ไร แล้วก็นั่งขัดสมาธิ  
ไม่ใช่ขัดสมาธิธรรมดาเนะ นั่งขัดสมาธิเพชรด้วย คือนั่งขัดสมาธิ  
๒ ชั้น เป็นการนั่งขัดสมาธิอย่างที่เราพุทธองค์ทรงนั่งได้ต้น  
ศรีมหาโพธิ์ในคืนวันตรัสรู้ ท่านทรงนั่งขัดสมาธิเพชร ขัดสมาธิ ๒  
ชั้น เป็นท่านั่งที่มั่นคงที่สุด แล้วก็นั่งเรียบร้อยเหมือนกำลังนั่ง  
ถ่ายรูป เมื่อเริ่มต้นก็นึกฆ่าตัวเองอยู่เหมือนกัน...แล้วก็ ดำรงสติ  
เฉพาหน้า พร้อมกับใช้คาบกรรมภาวนาว่า “ตาย ๆ ๆ”

**พอกำหนดปั๊บ ใจก็รวม กายหนึ่ง ใจสงบนิ่ง เกิดความรู้สึก  
แปลกๆ** ตายก็ไม่ใช่ แต่รู้สึกคล้ายกับว่าวันนี้เป็นวันสุดท้าย  
ทำนองนี้แหละ ก็นั่งสมาธิไปเรื่อยๆ เรื่อยๆ จะนั่งจนตาย อะไร  
จะเกิดก็จะอยู่ในอิริยาบถนี้ ไม่ขยับ ไม่เปลี่ยนอิริยาบถ เพื่อพิสูจน์  
ความจริง

ได้ยินเสียงทำวัตรสวดมนต์เจริญเมตตาภาวนาอยู่ข้างนอก  
เสียงทำวัตรไพเราะดี แต่มีความรู้สึกว่าเสียงกับเราอยู่คนละฝั่งกัน

เรานั่งสมาธิไปเรื่อยๆ นั่งไปเรื่อยๆ จน ๒ ชั่วโมงกว่าๆ เริ่ม  
เกิดเวทนา จิตรู้เวทนา แต่ยังคงนั่งอยู่อย่างนั้น เวทนามีเปลี่ยนไป  
เรื่อยๆ เรื่อยๆ เกิดความสงบแปลกๆ

เมื่อเรานั่งสมาธิ ความรู้สึกเจ็บปวดก็เปลี่ยนไปเรื่อยๆ ในที่สุดก็ถึงความรู้สึกชนิดหนึ่งว่า ถ้าเรานั่งนานกว่านี้กระดูกจะหัก เรานั่งขัดสมาธิเพชรอยู่ รู้สึกปวดแสบที่ข้อเท้า รู้สึกคล้ายกับว่าข้อเท้ากำลังจะหัก ทั้งกระดูก ทั้งกล้ามเนื้อ ทั้งเส้นประสาทกำลังจะขาด หัก เสีย

แต่เราพยายามระวังสอนใจตัวเองว่า **“กายไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ไม่ใช่ของเรานะ เราไม่มีสิทธิที่จะขยับหรือเปลี่ยนอริยาบถนะ”** ระวังไม่ให้เกิดตัณหา ไม่ทำตามตัณหา ไม่ทำตามวิภวตัณหา คือไม่ต้องการทุกข์เวทนา อยากเปลี่ยนอริยาบถ เราได้อธิษฐานจิตแล้วว่า อะไรจะเกิดก็ตาม เราจะนั่งจนตาย เพื่อพิสูจน์ความจริงนี้แหละ นั่งไปๆ ก็เกิดความรู้สึกอีกว่า ข้อเท้าหักแน่ แต่ยังคงนั่งอยู่อย่างนั้น ใจมีกำลัง ที่นี้ตัวสั่นขึ้นมา ร่างกายแสบไปหมด รู้สึกเหมือนกับว่าเรากำลังนั่งอยู่บนเข็มหลายพันเล่ม ปวดแสบปวดร้อน ตัวสั่นทั้งตัว ฟันสั่นกระทบกัน แต่เมื่อตามดูจิต **จิตเย็นสงบนิ่งอยู่อย่างนั้น** กายร้อนตัวสั่นเจ็บปวดสาหัส **ความรู้สึกเหมือนกับอยู่ในรก แต่ใจไม่กลัว** ไม่ต้องวิตกกังวลว่า ถ้าไม่ตายพรุ่งนี้จะพิการ ตายก็ไม่ว่า พิกาก็ไม่ว่า **การรักษาความตั้งใจสำคัญกว่า** นั่งอยู่ในอริยาบถนี้ พิจารณาต่อสู้อย่างกับทุกข์เวทนา พยายามยกจิตขึ้นเหนือเวทนา **เวทนามากขึ้น ปวดจนตัวสั่น ใจจะขาด เราก็มีหน้าที่ประคับประคองจิต ยกจิตให้อยู่เหนือเวทนา รักษาจิตอยู่อย่างนั้น** เป็นเวลาหลายชั่วโมง แต่ใจก็นิ่งสงบ มีความรู้สึกที่

ทุกข์เวทนาทรมาน แต่ก็คิดว่า เราจะทนอีกสักวินาทีหนึ่ง **ทนอีกสักวินาทีหนึ่ง** เช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนเป็นชั่วโมงๆ พยายามเพ่งพิจารณาที่ปวดอยู่อย่างนั้น ทนยากก็จริง แต่จิตก็มีกำลัง สู้กับวิภวตัณหาได้ **ทนที่ละวินาทีๆ วินาทีที่ต่อเนื่องจนเป็น ๒-๓ ชั่วโมง ในที่สุดเมื่อวิภวตัณหาดับ จิตก็ตั้งมั่นเป็นสมาธิ ไม่หวั่นไหว ตัณหาดับ อุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่นในทุกขเวทนามากดับ จิตเป็นอุเบกขา วางเฉยต่อทุกข์เวทนา เมื่ออุปาทานดับ เวทนามากก็ตั้งอยู่ไม่ได้ เวทนามากดับ...สบาย**

**นี่เป็นการเอาทุกข์เวทนาเป็นอารมณ์ของกรรมฐาน จนอุปาทานดับ เวทนาดับ จิตเข้าสู่ความสงบเป็นสมาธิ** หลังจากนั้นนั่งได้อีกหลายชั่วโมง ตั้งแต่เริ่มต้นนั่งไป ๒-๓ ชั่วโมง เป็นการนั่งตามปกติประจำทุกวัน อีก ๒-๓ ชั่วโมงต่อไป เป็นการต่อสู้กับทุกข์เวทนา จากนั้นจิตเข้าสู่ความสงบเป็นสมาธิ อยู่ได้อีก ๒-๓ ชั่วโมง ช่วงนี้จิตเหมาะสมที่จะพิจารณาขั้น ๕ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ถึงความรู้สึกว่าพอ ก็ค่อยๆ ขยับเปลี่ยนอริยาบถ

**ไม่น่าเชื่อว่าหลังจากประสบกับทุกข์เวทนาถึงขนาดนั้น ยังเดินได้ตามปกติ กระดูกไม่ได้หัก กล้ามเนื้อไม่ได้ฉีก เส้นประสาทไม่ได้ขาด... ความรู้สึกเหล่านั้น เป็นแต่เพียงความรู้สึกจริงๆ ไม่ได้เป็นความจริงเลย**

เวทนาอนิจจา เวทนาไม่เที่ยง เวทนาอนัตตา เวทนาไม่ใช่ตัวตน จริงๆ ทบทวนการปฏิบัติของตัวเองแล้วก็เกิดความพอใจ

กลางวันวันนั้นก็อยู่ในอิริยาบถตามอัธยาศัย ตอนเย็นเริ่มนั่งสมาธิประมาณหนึ่งทุ่มตามปกติ ก่อนนั่งสมาธิก็เดินจงกรม พยายามใช้ความคิดพิจารณาความแก่ ความเจ็บไข้ ความตาย สร้างกำลังใจ

**การภาวนาไม่ใช่ไม่คิดเลยนะ บางทีก็ต้องกล้าคิดๆ แต่ต้องคิดให้ถูก คิดเพื่อให้เกิดธรรมสังเวช คิดให้เกิดกำลังใจ**

คืนนั้นขณะที่เดินจงกรมอยู่ มีความรู้สึกนึกคิดแปลกๆ เช่น นึกถึงปฏิปทาของพระอาจารย์มั่น ซึ่งได้ยินมาจากเพื่อนว่า ครั้งหนึ่งเมื่อท่านนั่งสมาธิอยู่ เกิดทุกข์เวทนา ท่านพิจารณาทุกข์เวทนา ที่แรกมันปวดขา ปวดเท้า ท่านก็นั่งนิ่งๆ พิจารณามันทุกข์เวทนามากขึ้นเรื่อยๆ จนถึงสะดือ ท่านก็ไม่หวั่นไหว นั่งนิ่งพิจารณาทุกข์เวทนาอยู่อย่างนั้น ทุกข์เวทนามากขึ้นๆ จนถึงหน้าอก...ถึงคอ ในที่สุดทุกข์เวทนามันขยายมากขึ้นถึงทั้งตัว ถึงบนศีรษะ แล้วในที่สุดทุกข์เวทนามันก็หายไป อันนี้เป็นประสบการณ์ พิจารณาทุกข์เวทนาของพระอาจารย์มั่น เราก็เดินจงกรมนึกถึงการปฏิบัติของท่าน นึกว่าท่านเป็นอย่างนั้น เมื่อคืนเราเป็นอย่างไรรู้สึกว่าเมื่อคืนนี้เราก็เจ็บแค่ขา และที่เจ็บมากคือข้อเท้า ไม่ถึงหน้าอก ไม่ถึงบนศีรษะ นึกแล้วเราก็ไม่ค่อยพอใจ ความจริง

ทุกข์เวทนาเมื่อคืนนี้ก็เป็นทุกข์เวทนาที่มากที่สุดในชีวิตที่เคยประสบมาแล้ว มากด้วย ทนยากด้วย เจ็บปวดจนใจแทบขาด แต่เมื่อเรานึกถึงปฏิปทาของพระอาจารย์มั่น ใจเราก็อิ่มไม่พอ ใจคิดแปลกๆ เอ...ความเจ็บปวดของเรายังไม่พอ เมื่อคิดๆ นึกๆ ก็ขำอยู่ ใจเราก็อิ่มแล้ว ธรรมดาที่ไม่มีใครต้องการความเจ็บปวดยุ่งตัวเล็กๆ กัดเราก็ไม่ชอบ เกิดวิเวกัตถะ แต่ในขณะนี้รู้สึกว่าการความเจ็บปวดมากกว่าเมื่อคืนนี้ และมากที่สุดเท่าที่จะมีได้ อยากรู้ อยากเห็นที่สุดของทุกข์ ความรู้สึกแปลกๆ อยู่อย่างนั้น

**อย่างไรก็ตามไม่ใช่ทำได้ทุกวัน** บางครั้งกายสงบแต่ใจไม่สงบก็ทำไม่ได้ บางครั้งใจสงบแต่กายไม่สงบก็ทำไม่ได้เหมือนกัน บางครั้งใจและกายไม่สงบเลย ทำไม่ได้แล้ว การพิจารณาทุกข์เวทนาด้วยการนั่งนิ่งๆ นั่งนานๆ จะทำได้ก็ต่อเมื่อทั้งกายและใจพร้อม กายสงบใจสงบ และอินทรีย์แก่กล้าพร้อมกันจึงจะทำได้ แต่ถึงอย่างไร **การต่อสู้และการพิจารณาทุกข์เวทนาทุกครั้งมีประโยชน์** ทำให้เกิดปัญญา เกิดเมตตากรุณาได้ เช่น ครั้งหนึ่งขณะที่เรากำลังอดทนสู้กับความเจ็บปวดอยู่ นึกถึงปลาที่กินเบ็ด เขาต้องทนทุกข์เวทนาอยู่หลายชั่วโมงจนกว่ามนุษย์จะเอาไปฆ่า นึกว่าเขาคงทุกข์ทรมานเหมือนกับที่เรา กำลังเผชิญอยู่ขณะนี้ คิดแล้วก็เกิดความสงสารปลาและสรรพสัตว์ทั้งหลาย ฉะนั้น การพิจารณาทุกข์เวทนามันทำให้เกิดเมตตากรุณาต่อสรรพสัตว์ได้เหมือนกัน ถ้าเรานั่งขัดสมาธิจนข้ามเวทนาได้ ก็จะเป็นกำลัง เมื่อผ่านแล้วการปฏิบัติของเราก็ก้าวหน้า



## เมื่อเกิดทุกข์เวทนา มีวิธีกำหนด ๒ วิธี

วิธีหนึ่ง เมื่อเราภาวนาพุทโธฯ ถึงจะเกิดทุกข์เวทนามากขึ้นด้วยการกำหนดพุทโธ ไม่นึกถึงทุกข์เวทนา พยายามนึกถึงแต่พุทโธฯๆ เวทนาเพิ่มขึ้นๆ เราก็กำหนดที่ปลายจมูก พุทโธฯๆ หมายความว่า ปวดที่ไหนก็พยายามไม่สนใจที่ตรงนั้น ไปกำหนดที่อื่นแทน อันนี้ทนง่าย

อีกวิธีหนึ่ง เมื่อเกิดทุกข์เวทนามากกำหนดเพ่งพิจารณาตรงที่ปวด ที่ทุกข์เวทนา อันนี้ทุกข์มาก ทนยาก แต่เกิดปัญญา **ทุกข์เกิดที่ไหนต้องกำหนดดูที่นั่น** เพ่งที่นั่น ปกติเมื่อเกิดทุกข์เวทนาทางกาย ก็จะเกิดทุกข์เวทนาทางใจด้วย เกิดตัณหาอุปาทาน ฟุ้งซ่านเกิดความกลัว รังเกียจ ใจจะไม่กล้าพิจารณาทุกข์เวทนา เราจึงต้องมีจิตใจหนักแน่น กล้าหาญ ต้องตั้งใจเข้าไปดู พยายามเข้าไปดูทุกข์เวทนา อันนี้เราต้องต่อสู้เพื่อพยายามระงับวิเวกตัณหา และอุปาทานความยึดมั่นถือมั่น ธรรมดาเมื่อปวดก็เกิดวิเวกตัณหา จิตจะไปที่อื่น

**เพื่อที่จะพิจารณาทุกข์เวทนา เราต้องกัดฟันเข้าไปดูความรู้สึก** ความจริงไม่ต้องกัดฟันหรอก ให้มีความตั้งใจ จิตกล้า จิตหนักแน่นเป็นสมาธิเข้าไปดูความจริง เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้ว จะเกิดอุเบกขา อุเบกขา คือ เข้าไปดู เป็นอุเบกขาในโพชฌงค์ ๗ ซึ่งเริ่มตั้งแต่สติโพชฌงค์ ธัมมวิจยะ วิริยะ ปิตี ปัสสัทธิ สมาธิ

และอุเบกขาโพชฌงค์ เราก็พิจารณาดู หลังจากสมาธิโพชฌงค์ จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิแล้ว จิตก็กำหนดทุกข์เวทนาได้ ไม่หนีไปไหน จิตอยู่ที่เดียว อยู่ที่ทุกข์เวทนา เพราะดับตัณหาอุปาทานแล้ว เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิแล้ว จะเกิดญาณทัสสนะ รู้เห็นตามความเป็นจริงว่า “เวทนาลักแต่ว่าเวทนา ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน” **จิตก็วางเฉย เป็นอุเบกขา** วางเฉยนี้ไม่ใช่วางเฉยที่เราเรียกว่า เฉยๆ นะ

### อุเบกขาเป็นเรื่องของปัญญา

ประกอบด้วยปัญญารู้เห็นตามความเป็นจริงแล้วจึงวางเฉย ในชีวิตประจำวันเมื่อเราใช้คำว่า “เฉยๆ” อาจประกอบด้วยโมหะ คล้ายกับไม่สนใจ ใครทำอะไรก็ช่าง ไม่สนใจ อะไรๆ เราก็ไม่สนใจไม่แคร์นี่แหละ แต่ “วางเฉย” ในธรรมะเป็นเรื่องการรู้เห็นตามความเป็นจริงแล้วจึงวางเฉย **เฉยๆ ที่ประกอบด้วยปัญญา** เมื่อมีทุกข์เวทนามากก็ต้องโอปนยิโก น้อมเข้าไปดู น้อมเข้าไปดู ถ้าเรานั่งพิจารณาดู จะเป็นอย่างนั้นจริงๆ ด้วย เป็นลักษณะกัดฟันเข้าไปดู เหมือนกับเข้าไปดูในกอไมยราบหรือกอไผ่ เข้าไปดูว่าข้างในมีอะไรกันแน่ ต้องตั้งใจเข้าไปดู อันนี้ถ้าเราพยายามพิจารณาดู ก็จะเข้าใจว่าการพิจารณาทุกข์เวทนามันต้องเข้าไปดู เมื่อเราเจ็บปวดเราก็ต้องถามตัวเองว่า เจ็บปวดเป็นอย่างไร ธรรมดาถ้าเราไม่มีสมาธิ เมื่อเกิดเจ็บปวด เกิดทุกข์เวทนา เราก็จะร้องไห้แล้ว เจ็บปวดจนร้องไห้ เพราะมันปวดจริงๆ ด้วย เราประสบทุกข์เวทนาจริงๆ

## “เห็น” คืออะไร

ทีนี้เราก็กถามตัวเองว่า เราเห็นไหม คำที่ว่า **“เห็น”** ธรรมดา ก็ไม่เห็น แต่ว่ารู้ อยู่ รู้ อยู่ ว่าเจ็บปวด รู้ อยู่ ว่าเรามีทุกข์เวทนา เราเป็นทุกข์แล้ว เราก็ออยู่กับทุกข์เวทนา หรือว่าเราเป็นทุกข์เวทนา อะไรๆ ทำนองนั้น ถ้าถามว่า “เห็นไหม” ใช้คำว่า “เห็น” อันนี้บางทีก็ไม่ใช่ด พยายามดูมันก็ไม่เห็น

ทีนี้เมื่อเรานั่งนิ่งพิจารณาทุกข์เวทนา พยายามเอาสติมาจับดูทุกข์เวทนา พอมีสติมากขึ้นจนสามารถจับได้บ้าง ปัญญาจะทำงาน สอดส่องค้นหาความจริง จนเห็นอะไรๆ แปลกๆ ไปจากก่อนๆ วิริยะก็จะเกิดสนับสนุน สติจะตั้งขึ้นต่อเนื่องกัน เมื่อสติโพชฌงค์เกิด ัมมวิริยะโพชฌงค์ วิริยะโพชฌงค์มารวมกัน จับมือกันทำงานพร้อมกันแล้ว ก็จะเป็นกำลังดี สามารถใช้ดุลยพินิจพิจารณาตามความเป็นจริง **ไม่หลงเชื่อคำยุยงของกิเลสตัณหาต่างๆ**

เมื่อปฏิบัติจนจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิแล้ว ก็จะรู้เห็นตามความเป็นจริงได้ **“เวทนานอนิจจา เวทนาไม่เที่ยง เวทนานัตตา เวทนาไม่ใช่ตัวตน เป็นสักแต่ว่าความรู้สึก สักแต่ว่าเวทนา” และเมื่ออุปาทานความยึดมั่นถือมั่นในเวทนาดับแล้ว ก็ใช้คำว่า “เห็น”** ได้ คล้ายกับเห็นด้วยตา เห็นด้วยใจ เห็นด้วยปัญญา เป็นการเห็นจริงๆ ด้วย ถ้าไม่มีสมาธิ ก็รู้สึกอยู่ รู้ อยู่ แต่ใช้คำว่า “เห็น” ไม่ได้ จึงพูดว่า **“ทุกข์ต้องเห็น ธรรมะต้องเห็น”** อันนี้ครูบาอาจารย์



ที่เคยปฏิบัติมา ผู้รู้ก็ใช้คำว่า **“ทุกข์...ต้องเห็นทุกข์”** ไม่ใช่รู้ทุกข์ ทุกข์เรารู้้อยู่ ใครๆ ก็รู้ ยุ้งกตนิตหน่อย เจ็บนิตหน่อย เรารู้ว่าทุกข์ แต่ใช้คำว่า **“เห็น”** ไม่ได้ เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ เกิดอุเบกขาธรรม ก็เหมาะสมที่จะใช้คำว่า **“เห็น”**

หลวงพ่อบอกสอนบ่อยๆ ว่า **“เห็นทุกข์ ไม่มีทุกข์”** เมื่อ **“เห็น”** จิตกับเวทนาไม่ปนกัน คล้ายกับน้ำกับน้ำมันไม่ปนกัน กาย เวทนา จิต ก็แยกกัน ไม่ปนกัน อันนี้แหละ ถ้าใช้คำว่า **“เห็น”** ก็เหมาะสมอยู่ **เห็นจิตเป็นส่วนหนึ่ง เวทนาเป็นส่วนหนึ่ง กายเป็นส่วนหนึ่ง ไม่ปนกัน** กายสักแต่ว่ากาย เวทนาสักแต่ว่าเวทนา จิตสักแต่ว่าจิต ธรรมะสักแต่ว่าธรรมะ ถ้าเห็นเช่นนี้จริงๆ จิตก็ว่างเฉย เกิดอุเบกขาธรรม แม้ว่าทุกขเวทนามากำลังปรากฏอยู่ ก็เหมือนไม่มี ไม่มีเจ้าของ มันวางเฉย เวทนาสักแต่ว่าเวทนา **อันนี้เป็นอัครจริยของธรรมะ เป็นผลของการปฏิบัติภาวนา** ศึกษาเท่าไรก็ไม่รู้ เรียนรู้เท่าไร จำเท่าไร ก็ไม่เหมือน **ต้องสัมผัสด้วยใจ ด้วยการเจริญโพชฌงค์ ๗ หรือเจริญ ศีล สมาธิ ปัญญา อาศัยกำลังเหล่านี้ดูไปๆ จนเห็นจริง เห็นจริงๆ รอบด้านทุกส่วน จนรู้แจ้ง รู้อันนี้แหละเรียกว่ารู้ด้วยใจ**

เห็นกองรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นกองๆ แยกจากกัน

เมื่อเราปฏิบัติเช่นนี้ก็จะเกิดความสามารถชนิดหนึ่ง สามารถแยกดูกองรูป กองเวทนา กองสัญญา กองสังขาร กองวิญญาณ เห็นเป็นส่วนๆ เป็นกองๆ แยกจากกันได้ สามารถเห็นได้ประจักษ์ชัดเจน หรือถ้าพูดตามแบบสติปัฏฐาน ๔ ก็คือสามารถเห็นได้ชัดเจนว่า กายสักแต่ว่ากาย เวทนาสักแต่ว่าเวทนา จิตสักแต่ว่าจิต ธรรมะสักแต่ว่าธรรมะ

เมื่อเราเจริญภาวนาอบรมจิต จนมีสติดี มีสมาธิ มีปัญญา มีกำลังพอที่จะสามารถเห็นชัดเจนเช่นนี้ได้ เราก็สามารถ**ชำระทิฐิ** สามารถชำระความเห็นที่ผิดๆ คือความเห็นว่าเป็นอัตตาตัวตนของเรานี้แหละ ที่เคยเห็นนามรูปว่าเป็นเรา เป็นของเรา เป็นสัตว์เป็นบุคคล ความรู้สึกอันนี้เราก็ชำระได้ คือทำลายสักกายทิฐิ เห็นชัดเจนว่ารูปสักแต่ว่ารูป

รูปไม่ใช่เรา	เราไม่ใช่รูป
รูปไม่ใช่อยู่ในเรา	เราไม่ใช่อยู่ในรูป
เวทนาไม่ใช่เรา	เราไม่ใช่เวทนา
เวทนาไม่ใช่อยู่ในเรา	เราไม่ใช่อยู่ในเวทนา
สัญญาไม่ใช่เรา	เราไม่ใช่สัญญา
สัญญาไม่ใช่อยู่ในเรา	เราไม่ใช่อยู่ในสัญญา
สังขารไม่ใช่เรา	เราไม่ใช่สังขาร
สังขารไม่ใช่อยู่ในเรา	เราไม่ใช่อยู่ในสังขาร

วิญญูณไม่ใช่เรา เราไม่ใช่วิญญูณ  
วิญญูณไม่ใช่อยู่ในเรา เราไม่ใช่อยู่ในวิญญูณ

เราสามารถเห็นประจักษ์ชัดเจนว่า **รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญูณ** ครั้นเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป เมื่อสติ สมาธิ ปัญญา หรือ ศีล สมาธิ ปัญญาเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันแล้ว ก็เป็น “ธรรมจักร” มองอะไรเห็นอะไร ก็รู้เห็นตามความเป็นจริงได้ เมื่อทำลายสักกายทิฐิได้ อริยมรรคข้อแรก คือ สัมมาทิฐิก็บริบูรณ์ อริยมรรคมีองค์ ๘ เกิด วิจิกิจจาก็หายไป หหมดความลังเลสงสัยในพระพุทฺธ พระธรรม และพระสงฆ์ ไม่สงสัยในอริยสัจ ๔ อริยมรรคมีองค์ ๘

สามารถเห็นว่า ใจเป็นใหญ่ ใจเป็นสำคัญ

**เกิดสิขิภูโต เอาตนเป็นพยานของตน**

ไม่หวั่นไหวกับสิ่งภายนอก

**บริสุทธหรือไม่บริสุทธอยู่ที่ใจ**

เกิดความมั่นคง ไม่หวั่นไหว

เมื่อสิขิภูโตเกิดเช่นนี้ สิ้นพหตปราคาสักหายไป

**สักกายทิฐิ วิจิกิจจ สิ้นพหตปราคาส ถูกทำลายหมด**  
**มันก็เป็นไปเอง ตามกันไป**

เราไม่ต้องแยกพิจารณาเป็นอย่างๆ ... เอวัง



**ถ้าเรามีชีวิตอยู่ได้อีกวันเดียว  
เราต้องการทำอะไร\***

ช่วงนี้ให้บทวนการปฏิบัติ ทาน ศีล ภาวนาของเราว่าเป็นอย่างไร มาวัดก็ไม่ต้องคิดจะทำอะไรมากมาย ภาระภายนอกก็ไม่มาก แม้จะมาอาทิตย์หนึ่งก็ตาม เมื่อเราเปลี่ยนสถานที่แล้ว ให้ฝึกเปลี่ยนอารมณ์ด้วย เมื่อวานนี้เป็นชาวบ้าน วันนี้เราเป็นนักบวชเป็นชาววัด อยู่วัดรักษาศีล ๘ พยายามตรวจดูจิตใจ เราควรเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิด พยายามปล่อยวางสัญญาอารมณ์เก่าๆ สัมผัสกับธรรมชาติซึ่งจะช่วยให้จิตใจของเราสงบเยือกเย็นลง ดูต้นไม้ ดูภูเขา ฟังเสียงนก ชะนี กบ อึ่ง สบายๆ... สบายอารมณ์ สบายใจ ...พยายามสำรวจจิตใจให้อยู่ในเขตวัด เรื่องของวานนี้เป็นอดีตผ่านไปแล้ว เราก็พยายามปล่อยวาง ไม่ต้องคิด เรื่องอนาคตที่ยังมาไม่ถึง เช่นเมื่อออกจากวัดจะทำอะไร ก็ไม่ต้องคิดให้อยู่กับปัจจุบัน ศึกษาปัจจุบันธรรม ปัจจุบันเดี๋ยวนี้สำคัญที่สุด

\* ตอนหนึ่งของพระธรรมเทศนา อบรมคณะศิษย์จากกรุงเทพฯ วันที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๓๖

...**ให้อยู่อย่างนักบวช อยู่เป็นวันๆ อยู่ที่ละวัน...** ถึงเวลากีฬาก็หาของรับประทาน ถ้าเป็นพระก็ไปบิณฑบาต แล้วแต่ญาติโยมใส่บาตรถวายอะไรก็กินไป เราทุกคนมีอะไรก็กินไป พอประทังชีวิตไปวันหนึ่งๆ นอกนั้นก็ไม่ต้องคิดอะไร พยายามดูตัวเอง ยืน เดิน นั่ง นอน **พยายามตั้งสติ น้อมเข้ามา ดูกายกับใจ** อันนี้เราทำได้ โดยเฉพาะช่วงนี้ไม่มีภาระภายนอก ไม่ต้องทำงาน การที่จะต้องพูดคุยกับคนอื่นก็เกือบไม่มี โดยเฉพาะ ๖ โมงเย็น พอตีระฆังต่างคนก็ต่างมีชีวิตเฉพาะตัวตลอดคืนจนกว่าจะสว่าง สว่างแล้วบางทีก็เข้าครัวบ้าง จำเป็นต้องพูดนิดหน่อย แต่กลางคืนครึ่งวันเต็มๆ พยายามอยู่กับตัวเอง

**พยายามทำความรู้สึกว่าเราอยู่ตัวคนเดียว ไม่ต้องพูดกับใคร** ตั้งคำถาม ถามตัวเอง ถามตอบๆ ของตัวเองอยู่อย่างนั้น บางทีก็ทำจิตว่าง ภาวนาพุทโธๆ ไม่ต้องคิดอะไร คิดดีคิดชั่ว ไม่ต้องคิด พยายามกำหนด เจริญสติ เจริญสมาธิภาวนา พยายามกำหนดดูกาย กายยืน กายเดิน กายนั่ง กายนอน พยายามให้จิตอยู่กับกาย ถ้าเราคิดออกไปถึงที่บ้าน คิดนี่ คิดโน่น แสดงว่าจิตไม่ได้อยู่กับกาย ถ้าเราเห็นกายนั่งอยู่ เห็นกายยืน เห็นกายเดิน แสดงว่าขณะนั้นจิตสงบดี ความพยายามที่จะให้จิตอยู่กับกายนี้ คือกำหนดอริยาบถ

**เมื่อเห็นกายก็เห็นเวทนา** คือ ความรู้สึกสุข ทุกข์ ปวด เจ็บ อะไรๆ นี่แหละ เห็นเวทนามาก็เห็นจิต จิตมีราคะ จิตไม่มีราคะ จิตมีโทสะ จิตไม่มีโทสะ จิตมีโมหะ จิตไม่มีโมหะ จิตสงบ จิตตั้งมั่น เป็นต้น **เมื่อดูจิต เห็นจิต ก็เห็นธรรม** “ธรรม” ในที่นี้หมายถึงสิ่งที่สัมผัสกับจิต กุศลธรรม อกุศลธรรม อพยากตธรรม ธรรมะที่เป็นกุศล ธรรมะที่เป็นอกุศล ธรรมะที่เป็นกลางๆ ...

**ธรรมะฝ่ายกุศล** คือ โพชฌงค์ ๗ ได้แก่ สติ ธัมมวิจยะ วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา

**ธรรมะฝ่ายอกุศล** คือ นิวรณ์ ๕ ได้แก่ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ วิจิกิฉา

**ธรรมะที่เป็นกลางๆ ไม่ได้ไม่ชั่ว** คือ **อายตนะภายใน** ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ **อายตนะภายนอก** ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ **ชั้น ๕** คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ และอริยสัจ ๔ เป็นต้น

การปฏิบัติเช่นนี้ คือการเจริญสติปัฏฐาน ๔

เมื่อปฏิบัติไปๆ ก็จะสามารถพิจารณาด้วยปัญญา

เห็นชอบว่า ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน

ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา ... สักแต่ว่ากาย

สักแต่ว่าเวทนา สักแต่ว่าจิต สักแต่ว่าธรรม เท่านั้น

ก็เป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์  
เพื่อมรรคผลนิพพานโดยตรง

ยังมีวิธีปฏิบัติอีกวิธีหนึ่ง ผู้ปฏิบัติเช่นพวกเราที่มาอยู่วัด  
ขณะนี้ อาจจะลองทำดูก็ได้...เริ่มต้นด้วยการพิจารณาดูชีวิตทั่วไป  
ดูว่า ปัจจุบันขณะนี้เรากำลังทำอะไรอยู่ พอใจหรือไม่พอใจ ตั้งแต่  
เกิดมาจนถึงวันนี้ เราได้ทำอะไรบ้าง **ชีวิตที่เหลือต่อไป เราควรทำ  
อะไร**

ธรรมดาสำหรับมนุษย์สัตว์ ชีวิตคือการต่อสู้ดิ้นรนไปตาม  
อำนาจของกิเลส วิ่งตามตัณหาอยู่อย่างนั้น ตื่นเช้าก็รีบชำระล้าง  
ร่างกาย รับประทานอาหาร รับประทานอาหารไปทำงาน รีบๆ ร้อนๆ  
ตลอดวัน ตลอดคืน เป็นเดือน เป็นปี บางทีก็ตลอดชีวิต ถ้าเรา  
รู้ว่า เราจะรีบไปไหน รู้เป้าหมายชัดเจน มีจุดหมายปลายทางที่  
แน่นอนก็ยังมีดี แต่ส่วนมากเราก็ไม่รู้ จะไปไหนก็ไม่รู้...ถ้าเช่นนั้น  
ก็หยุดก่อน ค่อยๆ คิด ค่อยๆ พิจารณา ช่วงนี้อยู่ในวัดเป็น  
โอกาสดี ที่จะคิด ที่จะพิจารณาว่า เราใช้ชีวิตเพื่ออะไร ก่อไรของ  
ชีวิตคืออะไรกันแน่ ๔-๕ วันนี้ ไม่ต้องทำอะไร กินสบาย นอน  
สบาย ลองคิดดูว่า เราต้องการอะไรจากชีวิต ถ้าเราคิดอย่างนี้  
อาจจะมีความคิดใหม่ๆ เกิดขึ้นก็ได้

ต่อไป ให้ตั้งคำถามถามตัวเองว่า **“สมมติว่าเรามีชีวิตอยู่แค่  
ปีเดียว ชาตินี้เราจะมีชีวิตอีกปีเดียว เราต้องการทำอะไร”** คำตอบ  
อาจจะไม่มีอะไร ก็ไม่เป็นไร ถามอีก คำตอบอาจจะไม่มีอีก ก็  
ไม่เป็นไร... ให้เข้าใจว่าอันนี้เป็นอุบายที่ไม่ให้คิด ไม่ให้ฟุ้งซ่าน  
หยุดการปรุงแต่ง ช่วยทำให้จิตใจสงบ และช่วยให้เกิดปัญญา  
ได้... “คำตอบ” ที่ว่าไม่ใช่คำตอบที่เกิดจากการปรุงแต่ง แต่เป็น  
คำตอบที่เกิดจากใจ เกิดจากสมาธิ

ฉะนั้น ถ้าคำตอบไม่ปรากฏก็อย่ากังวล และเมื่อไรที่รู้สึกว่  
จิตต้องการความสงบ ก็ภาวนาสบายๆ ให้จิตสงบไปเลย จะ  
ภาวนาพุทโธๆ ก็ได้ เมื่อภาวนาพุทโธๆ อยู่ ถ้าจิตจะคิด จิตจะ  
ฟุ้งซ่าน ก็ให้หยุดความคิดฟุ้งซ่าน โดยตั้งคำถามขึ้นมาพิจารณา  
อีกว่า **“ถ้าเรามีชีวิตอยู่แค่ปีเดียว เราต้องการทำอะไรกันแน่ๆ”**  
ถามซ้ำๆ อยู่อย่างนั้น ถ้าจิตต้องการความสงบ ก็ภาวนาพุทโธๆ  
ทำใจนิ่งๆ... สลับกันอยู่อย่างนั้น... พอจิตสงบเป็นสมาธิ คำตอบ  
อาจเกิดขึ้นก็ได้ เมื่อได้คำตอบแล้วก็เปลี่ยนคำถามใหม่

ที่นี้ถามว่า **“ถ้าเรามีชีวิตอยู่เดือนเดียว เราต้องการทำอะไร”**  
**“ตั้งแต่บัดนี้ไป ภายใน ๓๐ วันนี้ เราต้องการทำอะไร”** ตั้ง  
คำถามพิจารณาเช่นนี้ สลับกับการทำสมาธิให้จิตนิ่ง สลับกันไป  
สลับกันมา จนกว่าจะได้คำตอบออกมาจากจิตใจของตัวเอง เมื่อ

ได้คำตอบแล้ว ก็ตั้งคำถามใหม่ว่า **“ถ้าเรามีชีวิตแค่ ๗ วัน ภายใน ๗ วันนี้ เราต้องการทำอะไร”** ถามไป ทำสมาธิสลับกันไปจนกว่าจะได้คำตอบ... เมื่อได้คำตอบแล้ว ก็ตั้งคำถามใหม่อีกว่า **“ถ้าเรามีชีวิตอยู่ได้อีกวันเดียว เราต้องการทำอะไร** สลับกันไปกับการทำสมาธิ

การพิจารณาอย่างนี้เป็นวิธีเจริญมรณสติวิธีหนึ่ง ช่วยปลุกจิตปลุกใจให้ตื่นจากความลุ่มหลงมัวเมาในชีวิต หลงอยู่ว่าเรายังไม่แก่ เรายังไม่เจ็บ เรายังไม่ตาย เป็นวิธีกระตุ้นปัญญาให้ทำงาน ทศนคติในชีวิตก็จะชัดเจนขึ้นมา เห็นชัดว่าเราเกิดมาเพื่ออะไร กำไรของ

ชีวิตคืออะไร ทำอะไรจึงจะเป็นประโยชน์แก่ตนและแก่ผู้อื่น ประโยชน์ชาตินี้ ประโยชน์ชาติหน้า ประโยชน์อย่างยิ่ง คืออะไร

เมื่อปฏิบัติมาถึงจุดนี้ก็จะได้คำตอบว่า

**“ถ้าเรามีชีวิตอยู่อีกเพียงคืนเดียว เราต้องปฏิบัติเอาจริงเอาจังจนเข้าถึงธรรมะ”** และวิธีตรงที่สุดที่จะเข้าถึงธรรมะ คือการพิจารณาทุกขเวทนา โดยอาศัยวิธีที่เรียกว่า **“นั่งจนตาย”** อันนี้ต้องมีใจเด็ดเดี่ยว นั่งขัดสมาธิอย่างไรก็นั่งอยู่อย่างนั้น ไม่เปลี่ยนอิริยาบถ ตายก็ช่าง เพื่อพิสูจน์ธรรมะ ตายเดี๋ยวนี้ก็ไม่เป็นไร ถึงอย่างไรเราก็มีเวลาอีกแค่คืนเดียวเท่านั้น



อย่างพวกเราได้ศึกษาและปฏิบัติธรรมมานานพอสมควรแล้ว ถึงเวลาเหมาะสมและพร้อมแล้ว ก็จะต้องทำจริงจังบ้าง “ถ้าเรามีชีวิตอยู่เพียงคนเดียว เราต้องการทำอะไรกันแน่” เราต้องกล้าคิดๆ ใจจนเข้าใจให้มีความรู้สึก ว่า **ชีวิตนี้เหลืออยู่เพียงคนเดียวจริงๆ** ให้เกิดธรรมสังเวช ไม่ให้มีความอาลัยอาวรณ์ในชีวิตร่างกาย แสวงหา **“ประโยชน์อย่างยิ่ง”** คือพระนิพพาน **อยากรู้ อยากเห็น อยากเป็นธรรม** มีความรู้สึก ว่า

ธรรมะสำคัญยิ่งกว่าชีวิตร่างกาย  
ต้องพิสูจน์ธรรมะเดี๋ยวนี้ ค่ะ

มอบกายถวายชีวิตแด่พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ... ถ้า  
เกิดความรู้สึกลักษณะนี้จากใจของตนจริงๆ ได้ แสดงว่าการพิจารณา  
ของเราถูกต้องและบังเกิดผลแล้ว

ถ้าเราปฏิบัติเช่นนี้ จนสามารถระงับตัณหา อุปาทาน ใน  
ทุกขเวทนาได้ เราก็จะสามารถแยกกาย เวทนา จิต ธรรม ได้  
และโอกาสที่จะเข้าถึงธรรมะก็มีมาก การพิจารณาทุกขเวทนา  
อย่างนี้ นักปฏิบัติก็ทำกันนะ แต่จะทำก็ไม่ใช่ง่าย อินทรีย์ต้อง  
แก่กล้า อินทรีย์ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา หมายความว่า **ในใจของเราเต็มไปด้วยศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา** ใจ  
ของเราขณะนั้น มีกำลังมาก มีพลังมีพลังมาก จนสามารถเอาชนะ  
มันได้ คือเอาชนะ กิเลส ตัณหา อุปาทาน ในทุกขเวทนาได้

ปฏิบัติอย่างนี้ต้องอาศัยจิตใจที่เด็ดเดี่ยว คือจิตใจที่มีกำลังมาก มีอินทรีย์แก่กล้าพอ แต่ถ้าเรายังทำไม่ได้ถึงขนาดนั้น ก็ไม่ควรปล่อยปละละเลยเสียทั้งหมด เพราะเป็นหน้าที่ของอุบาสก อุบาสิกา ที่ต้องเป็นผู้ไม่ประมาท ต้องเตรียมตัวไว้ เตรียมพร้อมไว้ ต้องปฏิบัติเอาจริงเอาจัง ผีก็หัดพิจารณาทุกขเวทนาไว้บ้าง ใครจะรู้ว่า สักวันหนึ่งเราอาจจะมีความจำเป็นที่จะต้องอาศัยการปฏิบัติธรรมในแนวนี้ เป็นต้นว่า ในขณะที่เราเจ็บไข้ ป่วยกำลังจะตาย การพิจารณาทุกขเวทณาก็เป็นวิธีที่ดีที่สุด ที่จะช่วยเราให้ถึงธรรมะได้ หรือถ้าเราเพียงฝึกหัดปฏิบัติพิจารณาทุกขเวทนาไว้เสมอๆ สักวันหนึ่งเราก็อาจจะเข้าถึงธรรมะได้เหมือนกัน

ปฏิบัติของท่านพระโมคคัลลานะ

การปฏิบัติของเราต้องมีการต่อสู้บ้าง จึงจะมีชีวิตชีวขึ้น จะลองทำเนลซซิกก็ได้นะ ครูบาอาจารย์หลวงพ่อก๊าก์สนับสนุน ท่านก็มรณภาพไปแล้ว เมื่อท่านมีชีวิตอยู่ ท่านก็สนับสนุนการทำเนลซซิก เพราะท่านได้ปฏิบัติมาก ได้ผลดี ช่วงที่ท่านกำลังปรารภความเพียร ท่านทำอยู่เป็นประจำ ในระหว่างพรรษาท่านไม่ค่อยนอน บางพรรษาท่านถือปฏิบัติเนลซซิกตลอดพรรษาก็มี อาจจะเอนกายพักผ่อนในเวลากลางวันบ้างนิดหน่อย แต่กลางคืนปฏิบัติตลอดคืน ไม่นอน อันนี้เป็นปฏิบัติของพระโมคคัลลานะด้วย พระโมคคัลลานะพอบวชปั๊บ ท่านก็ปรารภความเพียรอย่างสูงอยู่ ๗ วัน



ในวันที่ ๗ ขณะที่พระโมคคัลลานะกำลังนั่งต่อสู้อย่างเหน็ดเหนื่อยกับพวกอสูร  
 ลัทธิลัทธิอยู่ ณ **พระพุทธรูปเจ้าทรงทราบว่า พระโมคคัลลานะได้  
 บรรเทาความเพียรตลอด ๗ วัน กำลังอ่อนใจ และง่วงนอนเต็มที่  
 แต่จิตก็พร้อมจะตรัสรู้ธรรมแล้ว** พระพุทธรูปจึงทรงปรากฏต่อหน้า  
 พระโมคคัลลานะและทรงสอนว่า ง่วงนอนคือสัญญาครอบงำจิต  
 และทรงแสดงอุปมาสำหรับระงับความง่วงงวน ๘ ข้อ คือ

- (๑) ข้อแรกให้ **ตั้งสติ ระวังดูสัญญา** ไม่ให้เข้าครอบงำจิตได้
- (๒) ถ้าไม่หาย ให้พิจารณาธรรมะ ข้อนี้หมายความว่า ให้  
**ใช้ความคิดๆ ๆ** พิจารณาธรรมะที่เคยได้ยินได้ฟังมา  
 อาจหายง่วงได้
- (๓) ถ้าไม่หาย ให้ **สวดมนต์** สาธยายธรรมด้วยความตั้งใจ  
 สวดไปๆ อาจหายง่วงได้
- (๔) ถ้ายังไม่หายง่วง ให้ **ยอนหู** ทั้งสองข้าง และลูบตัวด้วย  
 ฝ่ามือ
- (๕) ถ้ายังไม่หายง่วง ให้ **ลุก** จากที่นั่ง ไปล้างหน้า ดูฟ้า  
 ดูดาว ดูพระจันทร์
- (๖) ถ้ายังไม่หาย ท่าน **ให้เจริญอโลกลัญญา** นึกถึงแสงสว่าง
- (๗) ถ้ายังไม่หายง่วง ก็ให้ **เดินจงกรม** ลำรวมอินทรีย์ ตั้งใจ  
 เดิน ไม่ให้จิตคิดไปภายนอก เดินกลับไปกลับมา

(๘) ถ้าสู้ไม่ไหวจริงๆ ให้ **เอนกายพักผ่อน** นอนตะแคงขวา  
 พยายามมีสติสัมปชัญญะ ตั้งใจว่า เมื่อมีความรู้สึกตัว  
 ตื่นแล้ว จะลุกขึ้นบรรเทาความเพียรต่อไป

นอกจากนั้น พระพุทธรูปยังได้ทรงให้ข้อวัตรปฏิบัติแก่  
 พระโมคคัลลานะอีกว่า

ไม่ให้ถือตัวเมื่อเข้าไปสู่ตระกูล  
 ไม่ให้พูดคำซึ่งเป็นเหตุให้เถียงกัน หรือถือผิดต่อกัน  
 ไม่ให้คลุกคลีกับหมู่คณะ

เพราะทั้ง ๓ ประการนี้ เป็นเหตุให้ฟุ้งซ่าน เลื่อมจากสมาธิได้  
 นอกจากนั้นพระพุทธรูปก็ได้ทรงตอบคำถามพระโมคคัลลานะว่า  
**“ธรรมทั้งหลายทั้งปวง ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น”** พระโมคคัลลานะปฏิบัติ  
 ตามคำสอนของพระพุทธรูป ได้สำเร็จพระอรหัตตผลในวันนั้น

เราก็นึกถึงปฏิบัติของพระโมคคัลลานะ ถ้าเรามาวัดถือ  
 ปฏิบัติของพระโมคคัลลานะ เราก็ไม่นอน ยืน เดิน นั่ง เท่านั้น  
 ครูบาอาจารย์ของเรา พระอาจารย์จวนท่านก็ทำ ท่านไม่นอน ไม่  
 หลับตา ไม่หลับ ไม่ให้ง่วง ไม่ให้ลัทธิงก ท่านทำอย่างนี้อยู่ได้  
 เดือนครึ่ง เราก็พยายามศึกษา ง่วงนอนเป็นอย่างไร ทำกำลังใจ  
 ปฏิบัติบูชาครูบาอาจารย์ของเรา ระลึกถึงพระโมคคัลลานะบ้าง

ครูบาอาจารย์ของเราบ้าง ก็ปฏิบัติไป ถ้าเราไม่มีปัญญา กิเลสก็จะพูดว่า “นอนดีกว่า อดนอน ง่วงนอน ไม่เห็นมีประโยชน์” อะไรต่ออะไรนี่แหละ เราก็พยายามนึกถึงพระโมคคัลลานะ ท่านปฏิบัติอย่างไร ท่านก็ต่อสู้อยู่หลายวัน หลับบ้างอะไรบ้างท่านก็สู้ไป ในที่สุดท่านก็ทำสำเร็จเป็นพระอรหันต์ เราก็ยกขึ้นมาปฏิบัติ ลองดูพยายามตั้งใจ สังเกตความง่วงนอน ต่อสู้กับความง่วงนอน

สำหรับผู้ที่มาปฏิบัติธรรม ๗ วันบ้าง ๑๐ วันบ้าง ให้ถือเนสัชชิก ประราภความเพียรตลอดคืน แต่อันนี้ไม่บังคับสำหรับผู้ที่มาปฏิบัติใหม่ๆ ใครพอมีศรัทธา มีกำลังก็ทำ ไม่ทำก็ไม่เป็นอะไร ปฏิบัติจนเที่ยงคืนกว่าๆ ก็ใช้ได้ ถ้าเหนื่อย เพลีย ง่วงนอนหมดแรง ก็พักผ่อนได้ แต่ให้นอนหลับเดียว ตื่นเดียว ถ้าตื่นแล้วก็ไม่นอนอีก รับประทานอาหารเสร็จแล้วอย่างน้อยอีก ๒ ชั่วโมง เมื่ออาหารย่อยแล้ว ประมาณเที่ยงวัน ก็พักผ่อนอีกครั้ง แต่นอนตื่นเดียวเหมือนกันนะ... เอวัง



### เนสัชชิก\*

ในการปฏิบัติธรรมะ เราเจริญศีลก่อน เมื่อศีลสมบูรณ์ จิตก็ตั้งมั่นเป็นสมาธิ เมื่อสมาธิเกิด วิปัสสนาปัญญาจะเกิดตามมา ฉะนั้นเราต้องพัฒนาศีล โดยเฉพาะช่วงที่อยู่วัด เราไม่มีภาระกิจภายนอกที่ต้องห่วงต้องกังวล ควรฝึกหัดเจริญสติให้คล่องแคล่ว เจริญสติคือเจริญศีล นั่นเอง

ศีลมาจากศีลา คือความหนักแน่น มีสติรักษากาย วาจา จิต ให้หนักแน่น ไม่หวั่นไหว

ศีลบางครั้งแปลว่า ปกติ มีสติรักษากาย วาจา จิต ให้สงบเป็นปกติ ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๒๒๗ เป็นอาการของศีล ตัวศีลจริงๆ คือจิตที่มีสติระลึกได้ว่าอะไรผิด อะไรถูก อะไรควร อะไรไม่ควร คือมีหิริโอตตปปะ ความละอายแก่ใจ และความเกรงกลัวต่อบาป นั่นแหละ

\* เทศนาอบรมพระในพรรษา วันที่ ๔ สิงหาคม ๒๕๓๖

ศีล คือเจตนางดเว้น งดเว้นจากสิ่งที่เป็นบาป สิ่งที่เป็นโทษ อาศัยจิต ตั้งเจตนางดเว้น อาศัยกาย อาศัยวาจา งดเว้นตามเจตนาที่ตั้งไว้ เป็นต้นว่า งดเว้นกรรมที่เป็นฝ่ายอกุศล เช่น ความง่วงนอน เมื่อเราปฏิบัติตลอดคืนอย่างนี้ ธรรมดาก็จะมีความง่วงเข้ามาครอบงำจิตใจของเรา เราก็เอาศีลมาต่อสู้ ตั้งเจตนางดเว้นจากความง่วงนอน วาจาถึงดเว้นเรื่องที่ทำให้ง่วงนอน พูดไปแล้วทำให้เราไม่สบายใจ เศร้าหมองใจ จิตตก ทำให้เกิดวิภวตัณหา จิตมันไม่ยอมรับรู้อะไร หนีเข้าไปในความง่วงนอน อยากนอน ไม่อยากรับรู้อะไร ไม่อยากทำอะไรเลย เราก็ตั้งศีลขึ้นมาสู้ เช่น เมื่อเราพูดก็พูดถึงโทษของความง่วงนอน ยกวิธีแก้ความง่วงนอน ยกขึ้นมาพูดกัน โทษของความง่วงนอนเป็นอย่างไร พระพุทธเจ้าสอนเกี่ยวกับเรื่องนี้ไว้อย่างไร

ทางกายก็ต่อสู้ งดเว้นอิริยาบถที่ทำให้ความง่วงนอนครอบงำจิตใจได้ง่าย ปรารภความเพียร เนลัชชิก งดเว้นการนอน พยายามอยู่ในอิริยาบถที่จะแก้ความง่วงนอนได้ ขณะยืน เดิน นั่ง เมื่อง่วงก็ล้มตา บังคับกายเพื่อแก้ความง่วงนอน ไม่ให้ความง่วงนอนเข้ามาถึงใจ อันนี้ก็เป็นศีล ศีลทั้งนั้น ศีลก็อธิบายได้หลายอย่าง ช่วงนี้เราก็กยกศีลขึ้นมาพิจารณาในการปฏิบัติของเรา ไม่เอาความสบายเป็นประมาณของการปฏิบัติ ปกติเมื่อเราทำความเพียรก็ต้องสงบ สบาย เข้าสมาธิ ช่วงนี้อันนี้ก็เอาไว้ก่อน ช่วงนี้เอาศีลมา

พิจารณา ไม่สบายไม่เป็นอะไร ไม่สงบไม่เป็นอะไร ขี้เกียจ ก็ไม่เป็นอะไร เราตั้งศีลมาปฏิบัติ ต่อสู้ จิตก็ไม่ใช่สมาธิก็ไม่ใช่ อะไร ขอให้อยู่ในศีล กาย วาจา จิต ๓ อย่างนี้พิจารณาดู จิตของเรา กายของเรา วาจาของเรา อยู่ในศีลหรือไม่ ถ้าอยู่ก็ใช้ได้ ปฏิบัติถูกต้อง พยายามตั้งอยู่ในศีล ทั้งกาย วาจา จิต

ตั้งแต่ ๑๖.๓๐ น. ตีระฆังแล้วก็พยายามสำรวจมาก ความจริงก็ต้องสำรวจทั้งวันทั้งคืน แต่ว่า ๑๖.๓๐ น. แล้ว ก็สำรวจเต็มที่ตามความสามารถของเรา ให้อยู่ในอาการปรารภความเพียร ยืนเดินนั่ง ลำบากก็อดทนเอา อาทิตยหนึ่ง ๒ อาทิตย ร่างกายก็จะค่อยๆ ชินเอง

ระเบียบปฏิบัติช่วงในพรรษา ปี ๒๕๓๖ วัดป่าสุทธนิวาสาราม

- ๑๖.๓๐ น. รวมกันฉันน้ำปานะ  
เริ่มงดเว้นการพูดคุยกัน สรงน้ำ อาบน้ำ
- ๑๘.๐๐ น. นั่งสมาธิ เดินจงกรม
- ๒๒.๐๐ น. ทำวัตรเย็น สวดมนต์  
พระอาจารย์แสดงธรรมเทศนา
- ๐๓.๐๐ น. ทำวัตรเช้า
- ๐๖.๐๐ น. ออกบิณฑบาต
- ๐๘.๓๐ น. ฉันบิณฑบาต

สมัยก่อนเวลาง่วงก็นอน พวกเราอาจจะเคยใช้ชีวิตอย่างนั้นมากก็ได้ ช่วงเช้าพรรษาหรือช่วงนี้อาจจะทำอย่างนั้นไม่ได้ ง่วงนอนก็นอนไม่ได้ อยากนอนก็นอนไม่ได้ เพราะวาระเบียบไม่ให้ หรือว่าข้อวัตรของเราไม่ให้ ดังนั้นเราจึงต้องต่อสู้ไว้ก่อน ต่อสู้เต็มที่เมื่อเกิดความรู้สึกทุกข์ ให้พิจารณาให้เห็นว่าทุกข์อันนี้ไม่ใช่ของถาวร เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เราต้องรักษาข้อวัตร ปฏิบัติอย่างนี้แล้ว พิจารณาดู พิสูจน์ว่าความรู้สึกอันนี้เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาหรือไม่ เราตั้งสติมาต่อสู้ไว้ก่อน แล้วเราก็สามารถพิสูจน์ธรรมะได้ ความรู้สึกจะเปลี่ยนไป เปลี่ยนนี้แหละอนิจจัง แล้วก็ทุกข์ ไม่คงที่สลายไป

ที่ ๑ ที่ ๒ เราสู้สึกง่วงนอนมาก แล้วความรู้สึกก็เปลี่ยนไป คืออนิจจัง ความรู้สึกก็ไม่คงที่คือทุกข์ เปลี่ยนไป แปรไป อนัตตา คือไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่มีอะไรที่จะยึดถือได้ ความง่วงนอนก็จะค่อยๆ ไม่ปรากฏ เราจึงจะเห็นว่าอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เมื่อเราปฏิบัติ ตั้งใจปฏิบัติแล้วก็สามารถรู้เห็นได้ สัมผัสด้วยใจได้ มีประสบการณ์ได้ เราไม่ต้องสงสัย

บางคนอาจสงสัยว่าง่วงนอนอยู่อย่างนี้มีประโยชน์อะไร ไม่เห็นประโยชน์อะไร ทำไมเราต้องยืน เดิน นั่งตลอดคืน มีแต่ง่วงนอน สำหรับคนไม่มีปัญญาก็ไม่เห็นประโยชน์ ถ้าเรามีศรัทธา มีปัญญา ก็เข้าใจความหมายของการปฏิบัติที่เรากำลังทำอยู่

## ความง่วงนอนเป็นทุกข์ชนิดหนึ่ง การปฏิบัติในพุทธศาสนาที่ปฏิบัติที่ทุกข์

เพื่อจะพ้นทุกข์คือ ความง่วงนอนนี้แหละ ต้องศึกษาต้องเข้าใจ

เมื่อง่วงนอน เราต้องเข้าใจว่า อันนี้เป็นทุกข์

เมื่อมีทุกข์ ก็หาเหตุของทุกข์

เมื่อเห็นเหตุ ก็พยายามละเหตุเสีย

ทุกข์ก็สลายไป ดับไป ความง่วงนอนก็หายไป

นี่ก็เป็นอริยสัจ ๔ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

อย่างนี้เรียกว่า ปฏิบัติอริยสัจ ๔ เราจึงเอาความง่วงนอนมาพิสูจน์ธรรมะ

ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ก็อยู่ที่นี้

เมื่อกำหนดตามอย่างนี้ เราก็เข้าใจธรรมะได้ จึงควรพอใจที่จะสัมผัสกับความง่วงนอน ถ้าเกิดความง่วงนอนก็ให้กำลังใจ เข้าใจว่าเราอยู่ที่นี้ก็เพื่อสิ่งนี้ เพื่อที่จะละอันนี้

## ความง่วงนอนเป็นทุกข์

ช่วยให้เรารู้แจ้ง รู้ซึ่ง ในเรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

หรือจะเรียกว่าปฏิบัติตาม ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

โดยเอา คีล สมาธิ ปัญญา มาเป็นเครื่องมือในการต่อสู้ก็ได้

ดังนั้นให้เราพยายามดูว่า เราควรปฏิบัติอย่างไรกับความง่วงนอน ให้เราตั้งใจ ตั้งศีลขึ้นมา เมื่อศีลสมบูรณ์ความง่วงนอนก็หายไป เรียกว่า **ถิ่นมิตทนิรณก็หายไป** แล้วจิตของเราก็เป็นสมาธิมากขึ้น

**ฉะนั้น เราก็ไม่ต้องกลัวความง่วงนอน**

“ง่วงนอนมากจนปฏิบัติไม่ได้” อย่าไปคิดอย่างนั้น

เมื่อเรามีความง่วงนอนนั้นแหละ เราต้องปฏิบัติอยู่แล้ว

อย่าไปคิดกังวลกับความง่วงนอน อย่าคิดว่าเราจะง่วงตลอดไป พยายามเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในความง่วงนอน

การนอนหลับของคนธรรมดา ๘ ชั่วโมง ผู้ปฏิบัติใหม่ๆ ก็วันละ ๖ ชั่วโมงก็พอใช้ได้ นักปฏิบัติกรรมฐานจริงๆ ก็ประมาณ ๔ ชั่วโมง ถ้าใครมีสมาธิดีก็น้อยกว่านั้น ๓ ชั่วโมง ๒ ชั่วโมง ๑ ชั่วโมง หรือน้อยกว่านั้น

## ปฏิบัติของหลวงพ่อบุญเรือง

ครูบาอาจารย์ที่มีปฏิปทาน่าศึกษาก็มีองค์หนึ่ง อาจารย์ได้ไปกราบสนทนากับท่าน คือหลวงพ่อบุญเรืองที่พัทลุง ประวัติท่าน น่าสนใจ น่าศรัทธา ท่านอุปสมบทเมื่ออายุ ๖๐ ปี ท่านอธิษฐานข้อวัตร ๘ อย่าง ๑ ใน ๘ ข้อนี้คือ **ไม่นอนกลางวันตลอดชีวิต** หมายความว่า ท่านตั้งใจไม่ทำตามกิเลสความง่วงนอน ความขี้เกียจ อย่างน้อยกลางวันก็ไม่นอนตลอดชีวิต เมื่อท่านปฏิบัติ

ใหม่ๆ บวชใหม่ๆ ท่านก็อายุ ๖๐ ปีแล้ว ในพรรษาท่านอธิษฐาน ไม่นอนกลางวันตลอด ๓ เดือน หมายความว่า **ในพรรษานั้น ท่านไม่นอนตลอดพรรษาทั้งกลางวันและกลางคืน อยู่ในสังขิก-อุกฤษฏ์นี้แหละ**

ยืน เดิน นั่ง ไม่ให้นิรณครอบำจิด ต่อสู้ อธิษฐานแล้ว ยืน เดิน นั่ง ไม่นอน ท่านก็ต่อสู้ ปฏิบัติอยู่อย่างนั้น

เหลืออีก ๗ วันจะออกพรรษา กล้ามเนื้อในท้องของท่านได้เกร็งขึ้นๆ หมดตรวจแล้วขอให้ท่านนอน ให้ท่านเอนกาย ท่านบอกว่าไม่นอน **ตายดีกว่าเสียสัจจะ** เพราะท่านได้ **สมาทาน** ไม่นอน ยืน เดิน นั่ง ตลอด ๓ เดือน บัดนี้อีก ๗ วันก็จะออกพรรษาแล้ว หมอก็เลยเกิดศรัทธาถวายवादให้ นวดกล้ามเนื้อท้องนี้แหละ ในที่สุดก็คลาย ท่านก็สามารถรักษาความตั้งใจจนออกพรรษา ตั้งแต่ นั้นท่านก็ปฏิบัติมาเรื่อยๆ

**ชีวิตของนักปฏิบัติก็ต้องกำจัดความง่วงนอนอยู่แล้ว ถ้าจะเจริญสมาธิ ก็ต้องกำจัดนิรณ ๔ อย่าง** คือ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจะกุกกุจจะและวิจิกิจฉา **กามฉันทะ** คือ จิตคิดไปรักใคร่ในกามคุณ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ พยาบาท คือจิตคิดอาฆาตพยาบาท **ถีนมิทธนิรณ** คือความง่วงเหงาหาวนอน **อุทธัจจะกุกกุจจะ** คือความคิดฟุ้งซ่าน คิดนี้คิดโน้นคิดสารพัด คิด

อย่างไม่มีระเบียบ **วิกิกิจจา** คือ คิดลึกลงลึก สงสัยในข้อวัตรปฏิบัติ สงสัยในพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ สงสัยสารพัด ๕ อย่างนี้เรียกว่า นีวรณ ถ้า นีวรณ ๕ อย่างนี้หายไป จิตก็สงบ ตั้งมั่น เป็นสมาธิ

เพราะฉะนั้น การบำเพ็ญสมาธิจึงต้องพยายามไม่ให้ นีวรณ เข้ามาในจิตใจ ถ้ามีต้องต่อสู้ ปฏิบัติอย่างนี้จึงจะเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้อง ถ้าเรามีความง่วงนอน เราต้องต่อสู้เต็มที่ หลวงพ่อ เปลื้องตอนนี้เป็นหลวงปู่แล้ว เดียวนี้คง ๘๐ ปีแล้ว ท่านได้อธิษฐานจิตตั้งแต่วันอุปสมบทว่า ท่านจะปฏิบัติเต็มที่ ต่อสู้เต็มที่ กับความง่วงนอน ท่านก็ปฏิบัติเรื่อย ๆ มา

ท่านบอกว่าเดี๋ยวนี้ท่านนอนหลับวันละ ๑๐ กว่านาที่ทุกวัน เมื่อจะนอนท่านก็ค่อยๆ เอนกายลงนอน หลับ ๑๐ กว่านาที่ แล้วก็รู้สึกตัวขึ้นมา นอกจากนั้นก็ไม่นอน ท่านก็ไม่มีอะไร อาจารย์ ครุฑาในองค์ท่าน ช่วงที่บวชใหม่ๆ อ่านหนังสือพบประวัติของท่าน ท่านบอกว่าท่านไม่นอน ท่านปวดร้าวกับทุกคน ใครอยากสนทนากับท่าน ขอเชิญมานิมนต์ได้ตลอดเวลา ไม่ใช่เฉพาะกลางวัน ๕ หมู่ก็ยินดี ดี ๑ ดี ๒ ดี ๓ ดี ๔ ตลอดวันตลอดคืน ท่านปวดร้าว ใครสนใจจะกราบทานหรือสนทนาธรรมกับท่าน ท่านเชิญตลอดเวลา เพราะท่านบอกว่าท่านไม่นอน ท่านไม่จำเป็นต้องปิดประตูนอน ใครจะมาก็เชิญ

อาจารย์สนใจท่านอยู่นานแล้ว แต่เพิ่งจะมีโอกาสไปกราบทานที่วัดเมื่อ ๓ ปีก่อน ดูท่านผ่องใสดี หน้าตาร่างกายลักษณะผอม แต่ผิวพรรณผ่องใสดี นมัสการถามท่านว่า “ได้ยินว่าท่านไม่นอนจริงหรือเปล่า” ท่านบอกว่า **ทุกวันนี้ฉันนอนเพราะไม่ยากนอนแล้ว** ความอยากนอนไม่มี ท่านจึงนอนสบายๆ พุดง่าย ๆ ก็คือ **หมดความอยากนอนแล้ว** ท่านนอนไม่กั่นาที่ องค์นี้เป็นองค์หนึ่งที่เอาชนะความง่วงนอนได้

เพราะฉะนั้น เราก็ไม่ต้องกลัวว่านอนน้อยจะอันตรายต่อสุขภาพ บางทีเราก็วิตกกังวล กลัว..... สมัยก่อนเราเคยนอน ๘ ชั่วโมง ๑๐ ชั่วโมง ถ้าเราไม่นอน กลัวสมองเสีย กลัวประสาทเสีย อันนี้เราค่อยๆ ทำไป **ความจริงความง่วงนอนก็เป็นกิเลส นีวรณ ชนิดหนึ่งที่เรากำลังกำจัดออกจากจิตใจ** แต่บางทีใหม่ๆ ก็มีอาการหลายอย่างเกิดขึ้นเหมือนกัน เช่นบางคนก็ปวดหัว หรือมีความรู้สึกที่หนักอึ้ง ทำให้คิดว่าเรากำลังจะเป็นบ้า ไม่นอน อดนอนจะทำให้เราเป็นบ้า ทำให้เราเป็นโรคประสาท

อันนี้ก็เกิดขึ้นได้เหมือนกัน แต่ก็เป็นเรื่องชั่วคราวนะ ถ้าเราค่อยๆ ปฏิบัติไป ก็จะกลายเป็นธรรมดา

ตอนแรกๆ เมื่อร่างกายยังไม่เคยชิน มีการฝืน ก็มีความรู้สึกต่างๆ เป็นธรรมดา เช่น ถ้าเราเหนื่อยไม้อ่าง เราไม่เคยเหนื่อยไม้อ่าง วันนี้เราเหนื่อยไม้อ่าง ๒ ชั่วโมง ๓ ชั่วโมง ก็จะปวดแขนไปหลายวัน

เพราะเราไม่เคยใช้กล้ามเนื้อในการเลื่อยไม้มาก่อน หรือทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งที่เราไม่เคยทำก็ปวดกล้ามเนื้อ

ถ้าเราทำไปๆ เป็นปกติ ความเจ็บปวดก็ค่อยๆ หายไป การปฏิบัติของเรา ก็เช่นเดียวกัน การอดนอนเน่ลัชชิก ช่วงแรกอาจจะเกิดความรู้สึกหลายอย่าง เกิดทุกขเวทนา ทำไปๆ ทำไปเรื่อยๆ เมื่อร่างกายชินแล้ว ความรู้สึกเหล่านั้นก็หายไปเอง เราปฏิบัติจนหาย จนเป็นปกติ ปกติแล้วก็ไม่เป็นอะไร ไม่นอนกลางคืนเป็นปกติ ร่างกายก็เป็นปกติ จิตใจก็เป็นปกติ จิตไม่มัวงวุ่นเป็นปกติ กายก็สบาย จิตก็สบาย เป็นปกติ ปกติก็คือศีล ศีลสมบูรณ์ สมาธิก็เกิด

พูดถึงการนอน หลายสำนักหลายครูบาอาจารย์ก็สอนหลายอย่าง ถ้าเราศึกษาจากพระพุทธเจ้าพระศาสดาของเรา ปกติท่านก็ให้ปฏิบัติกลางวัน กลางคืนก็ให้ปฏิบัติ ตอนเย็นก็พยายามนั่งสมาธิ เดินจงกรม ๔ ทุ่มนอนพักผ่อน ตื่นนอนตี ๒ คือให้นอน ๔ ชั่วโมง ๔ ทุ่มถึงตี ๒ เรียกว่า มัชฌิมยาม เมื่อตื่นนอนตี ๒ ก็ปรารภความเพียร นั่งสมาธิ เดินจงกรม กำจัดความง่วงนอน นั่นก็อธิบายในพระสูตรหลายครั้ง สำหรับพระพุทธเจ้าหรือพระอริยสาวก การนอนช่วง ๔ ทุ่ม ถึง ตี ๒ ไม่ใช่ใช่นอนอย่างพวกเรา **ท่านนอนสมาธิ** นอนสมาธิให้ร่างกายพักผ่อน จิตก็อยู่ในสมาธิ อันนี้เป็นเรื่องของพระพุทธเจ้าหรือพระอริยสาวก ท่านมีสมาธิ

ท่านก็นอนสมาธิ สำหรับผู้ที่ยังมีถิ่นมิทธะนิวรรณ์ ยังนอนหลับอยู่ก็นอนพักผ่อนประมาณ ๔ ชั่วโมง หลายสำนักปฏิบัติกลางวัน มัชฌิมยามให้พักผ่อน ๔ ทุ่ม ถึงตี ๒ หลายสำนักก็ปฏิบัติอยู่อย่างนั้น.....

## ปฏิบัติของหลวงพ่ocha

ครูบาอาจารย์ของเรา วัดป่า โดยเฉพาะหลวงพ่ochaท่านก็สอนโดยการยกตัวอย่างการปฏิบัติของท่านเอง ท่านเล่าว่า ช่วงที่ท่านปฏิบัติมาก ๆ ท่านมักจะปฏิบัติกลางคืน ตลอดคืนนี้แหละ ท่านบอกว่า กลางคืนทำสมาธิง่าย จิตสงบ กลางวันอาจจะมีภาระมีอะไรๆ ครอบงำ กลางคืนใครๆ ก็นอน เขาก็ไม่มา ปฏิบัติติดต่อกันได้แทบทุกวัน ท่านปฏิบัติตลอดคืนทุกวัน

### ความง่วงนอนก็เป็นนิสัย ถึงเวลาก็กียากนอน

### ความง่วงนอน เป็นอุปาทานความยึดมั่นถือมั่น

การปฏิบัติก็เพื่อทำลายอุปาทานความยึดมั่นถือมั่น เพื่อเปลี่ยนนิสัย นิสัยที่ไม่ดี คือถึงเวลาต้องนอน จิตใจไม่ปกติ อันนี้ท่านให้ต่อสู้ จนละอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นได้ ก็หายง่วงนอน

เมื่อปฏิบัติกลางคืนเป็นปกติแล้ว ก็ติดเป็นนิสัยอีก ต้องนอนกลางวัน ฉันเสร็จแล้วก็อยากนอน ท่านก็เปลี่ยนอีก ไม่นอนกลางวัน พักผ่อนกลางคืน จนละอุปาทานคือความง่วงนอนได้

ถึงเวลาแล้วก็ง่วงนอน อันนี้ก็ละได้ ฉันเสร็จแล้วก็ไม่นอนเป็นปกติ ไม่ง่วงนอน ไม่ต้องนอน

**ในที่สุดจิตของเราก็เป็นอิสระแล้ว กลางวันไม่นอนก็ไม่นอนอะไร กลางคืนไม่นอนก็ไม่นอนอะไร** เมื่อมีโอกาสก็ให้ร่างกายพักผ่อน **นั่นแหละจิตใจเป็นอิสระแล้ว เป็นอากาลิโก ไม่ถูกจำกัดด้วยเวลาอีกต่อไป**

กลางวันไม่นอนก็ไม่นอนอะไร กลางคืนไม่นอนก็ไม่นอนอะไร วันสองวันไม่นอนก็ไม่นอนอะไร เมื่อหมดความง่วงนอนแล้ว เราจะทำอะไรก็ได้ ให้ร่างกายพักผ่อน ไม่นอนก็ได้ เมื่อนอนก็นอนอย่างมีสติ นี่เป็นคำสอนของหลวงพ่ocha

ช่วงนี้ข้อวัตรปฏิบัติของเราคือไม่นอนกลางคืน เราก็ไม่ต้องเอาทฤษฎีของตัวเองมาทะเลาะกัน นอนกลางคืนดีกว่า ปฏิบัติกลางวันดีกว่า อะไรๆ นี่แหละ บางทีเราก็คิดไปหลายอย่าง เราไม่ต้องทะเลาะกัน เรายอมรับข้อวัตรปฏิบัติของเรา แล้วก็พยายามปฏิบัติจริงจัง ปฏิบัติเต็มที่ ใครปฏิบัติจริงจัง ปฏิบัติเต็มที่แล้ว คนนั้นองค์นั้นก็สามารถเอาชนะความง่วงนอนได้ เมื่อชนะความง่วงนอนได้ ก็เป็นผู้พ้นทุกข์ส่วนหนึ่งแล้ว เป็นผู้เป็นอิสระมากขึ้น หลวงพ่ocha สอนเรื่องความง่วงไว้มาก

“ถ้าดีจริงๆ เมื่อง่วงนอนอย่านอน เมื่ออยากหลับไม่ให้หลับ เราควรต่อสู้เต็มที่จนหายง่วงนอน เมื่อหายง่วงนอนแล้วให้เอนกาย



พักผ่อนได้” ข้อนี้สำคัญ **อย่าไปนอนด้วยตัณหา** เมืองวังนอน ต้องต่อสู้ เมื่อหาย่งวงนอน ไม่ง่วงนอนแล้ว ธรรมชาติของสังขาร ร่างกายก็เปลี่ย ที่นี้ก็เอนกายพักผ่อนได้ จิตนี้ก็หลับด้วยความสงบ ไม่ใช่ด้วยฝืน เมื่อมีสติในขณะนอนหลับแล้วก็อธิบายได้ว่า **“หลับในตื่น ตื่นในหลับ”** นี่เป็นคำของหลวงพ่อานะ ที่เรานอนหลายชั่วโมง โดยมากก็ไม่ใช้หลับ หลับๆ ตื่นๆ ที่เรียกว่า ฝืน ฝืนนี้เป็นหลายชั่วโมง เราจึงต้องนอน ๘ ชั่วโมง ๑๐ ชั่วโมง ถ้าเวลาฝืนน้อยลงๆ เวลาที่จะต้องนอนก็น้อยลงๆ

ครูบาอาจารย์บางองค์ที่สมาธิดีท่านอาจจะหลับ ๑๐ กว่านาที่ ในท่านั่ง มีเจ้าคุณที่วัดบวรฯ รูปหนึ่ง สมาธิท่านดี ท่านนั่งรับแขกทุกวัน ตลอดวันนี้แหละ พอท่านง่วงนอน ท่านกำหนดอานาปานสติ เจริญไป ๑๐ นาที่ โยมก็นั่งคอย ทำไมท่านเจ้าคุณเจริญไป ความจริงท่านหลับ หลับ ๑๐ กว่านาที่ พอรู้สึกตัวขึ้นมาก็คุยกับโยมต่อไป อันนี้แสดงว่าท่านมีสมาธิดี ถิ่นมิหระไม่มี ท่านจึงนั่งสมาธิกำหนดหลับ ๑๐ นาที่ได้อันนี้ พอรู้สึกตัวสมองก็สดชื่น เหมือนนอนพักผ่อนหลายชั่วโมงของพวกเราแหละ

อันนี้ก็ยกขึ้นมาพูดเพื่อจะเป็นข้อพิจารณาของพวกเรา อย่าเห็นความเห็นของตัวเองมากนัก เราต้องรับฟังและระวังความเห็นต่างๆ ที่เกิดขึ้น ความเห็นคือตัวกิเลสนี้แหละ อะไรดีกว่ากัน อย่างนี้ดีกว่าหรืออย่างนั้นดีกว่า เราตั้งศรัทธาแล้วก็พยายาม

ปฏิบัติตามหลักศีล สมาธิ ปัญญา ปฏิบัติที่ถูกต้อง เมื่อเราอยู่ในลักษณะนี้ ลักษณะนักบวช ก็พยายามปฏิบัติตามปฏิปทาของครูบาอาจารย์บ้าง ครูบาอาจารย์มรณภาพไปแล้วก็ตาม ปฏิปทาของท่านมีมากมาย เอาอย่างท่านสักนิดหน่อยก็ยังดี พยายามปฏิบัติตามท่านบ้าง เมื่อเรามีโอกาสก็ไปหาครูบาอาจารย์ ลูกศิษย์ หลวงพ่อบ้าง ไปหาที่ละองค์ๆ ศึกษาปฏิปทาของหลวงพ่อบ้างจากแต่ละองค์ก็อาจจะไม่เหมือนกัน แต่ขณะนี้เราอยู่ที่นี้ เดียวนี้ก็ปฏิบัติอย่างนี้ พยายามต่อสู้ความง่วงนอน ถ้าเอาชนะได้ก็สบาย

เราต้องเข้าใจว่า ความง่วงนอนเป็นอารมณ์ เป็นธรรมชาติ

เราต้องพิสูจน์ให้เห็นว่า ความง่วงนอนเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

อย่าลืกแต่ว่าทำไปนะ

ไม่รู้จะทำไปเพื่ออะไร

นั่งง่วง ยืนง่วง นอนง่วง ไม่รู้จะทำไปเพื่ออะไร

**ทำไปโดยไม่รู้ว่าทำอะไร นั่นก็ไม่ได้**

พยายามเข้าใจ

**การปฏิบัติอยู่อย่างนี้ก็เป็นปฏิบัติเพื่อมรรคผลนิพพานโดยตรง** ฉะนั้นเราต้องพยายามศึกษา ศีล สมาธิ ปัญญา เอาสติ สมาธิ ปัญญา มาพิจารณา มาเป็นเครื่องมือต่อสู้เอาชนะความง่วงนอน จึงเรียกว่า สัมมาปฏิปทา ..... เอวัง.



พ ล ก น ิด เ ตี ย ว





## เรามาทำความรู้จักกับ “ความไม่สงบ” กันเถิด

ปณฺฑชนคนธรรมดาที่ยังไม่ได้ฝึกอบรมจิตหรือผู้ใหม่ที่เพิ่งเริ่มฝึกอบรม ย่อมจะมีจิตใจที่ไม่สงบเป็นธรรมดา **เราไม่สงบอย่างนี้** มาหลายภพหลายชาติแล้วและชาตินี้ก็ไม่สงบมาตลอด **แต่เราไม่รู้ตัว** เราไม่เคยเห็นความไม่สงบ เราอยู่กับความไม่สงบอย่างนั้น โดยไม่รู้เนื้อรู้ตัวเพราะเราไม่เคยศึกษา ไม่เคยตามดูจิตใจของตัวเอง พอเราเริ่มปฏิบัติเห็นความไม่สงบ เราก็ตกใจ คิดว่าความไม่สงบเป็นของไม่ดีที่เราต้องรีบกำจัดให้หมดไปโดยเร็ว ที่นี้ก็เป็นปัญหาใหญ่ เพราะทำอย่างไรๆ ความไม่สงบก็ยังมีอยู่อย่างนั้น

ความสงบไม่เกิดขึ้นตามที่เราต้องการสักที ฉะนั้นเราควรมาศึกษา และทำความรู้จักความไม่สงบกันบ้าง

**กิเลสต้นเหตุ ความโลภ ความโกรธ ความหลง** คือ มูลเหตุของความไม่สงบ พระพุทธองค์ทรงจัดแบ่งลักษณะของความไม่สงบไว้เป็น ๕ อย่าง รวมเรียกว่า **นิเวณธรรม** มี ๕ ประการ ได้แก่

๑. **กามฉันทะ** คือ ความรักใคร่พอใจในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ
๒. **พยาบาท** คือ ความไม่พอใจ ความขัดเคือง ชุนแค้นทั้งหลาย
๓. **ถีนมิทธะ** คือ ความง่วงเหงาหาวนอน ความหดหู่ เชื่องซึม เบื่อหน่าย
๔. **อุทธัจจกุกกุจะ** คือ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ
๕. **วิจิกิจฉา** คือ ความลังเลสงสัยทั้งปวง

ฉะนั้นผู้ปฏิบัติควรทำความเข้าใจว่านิเวณธรรม หรือนิเวธ ๕ นี่คือการไม่สงบในลักษณะต่างๆ กันนั่นเอง เป็นธรรมที่เราต้องศึกษา ต้องทำความเข้าใจ แม้ว่าจะเป็นธรรมฝ่ายอกุศล ผู้ปฏิบัติธรรมต้องทำความรู้จัก ต้องเห็นหน้าตานิเวณธรรม หรือนิเวธ ๕ ที่เราเรียกว่ากิเลสต้นเหตุให้ชัดเจนจนปล่อยวางได้แล้วจิตจึงจะสงบ

ผู้ปฏิบัติใหม่ต้องเข้าใจว่า **เราจะต้องค่อยๆ สร้างความสงบให้เกิดขึ้น** โดยเริ่มจากการสำรวมอินทรีย์หรือ **อินทรีย์สังวร** คือ สำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้เกิดยินดียินร้าย ให้มี **โภชนมัตตัญญูตา** คือ รู้จักประมาณในการบริโภค และ **ชาคริยานุโยค** คือ ไม่เห็นแก่นอน นอนน้อย เป็นผู้ตื่นอยู่เสมอ

ครูบาอาจารย์ท่านมักจะพูดให้เข้าใจง่ายๆ ว่า ให้ปฏิบัติด้วยการเป็นผู้ **พูดน้อย กินน้อย นอนน้อย** พร้อมกับสร้างกำลัง คือ พละ ๕ ได้แก่ **ศรัทธา วิริยะ สติ สมภา และปัญญา** ให้สมบูรณ์มากขึ้นๆ ปฏิบัติไปเรื่อยๆ อย่างน้อยจนกว่าจิตจะเป็นศีล คือ จิตสงบเป็นปกติ

โดยทั่วไป ถ้าเราถามว่าเราปฏิบัติธรรมเพื่ออะไร เราก็จะตั้งเป้าหมายว่า เราปฏิบัติเพื่อให้ได้ความสงบ แต่ผู้ปฏิบัติธรรมต้องเข้าใจว่า **ความสงบก็เหมือนธรรมชาติทั้งปวง จะไม่บังเกิดขึ้นแก่เราเพียงเพราะเราอยากให้เกิด เพราะเราอยากได้ แต่ความสงบนั้นเป็นผลของความ پاکเพียรอดทนปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง** ด้วยความตั้งใจจริงและด้วยความเสียสละ และเมื่อเหตุปัจจัยพร้อมคือเมื่อศีลบริสุทธิ์บริบูรณ์แล้ว ก็จะได้ความสงบเบื้องต้น หรือ **ความสงบเบื้องต้นจะปรากฏแก่เราเอง** เมื่อเกิดสมาธิแล้ว ความสงบเบื้องต้นก็จะปรากฏแก่เรา เมื่อปัญญาเกิด ความสงบอย่างยิ่งก็ปรากฏ เป็นความสงบที่มั่นคงไม่หวั่นไหว แม้แต่เมื่อกระทบอารมณ์ก็สงบอยู่อย่างนั้น

ให้สังเกตว่า **ความสงบนั้นมีหลายระดับหลายลักษณะ แต่เราเรียกรวมๆ ว่า ความสงบทั้งนั้น** จึงอาจทำให้เกิดความสับสนได้ แต่ผู้ปฏิบัติไม่ควรกังวลใจว่า “เอ นี่เราได้ความสงบขั้นไหน” เพราะถามเท่าไรก็ไม่รู้ เรามีหน้าที่ปฏิบัติอย่างเดียว เมื่อเหตุปัจจัยพร้อม ผลจะปรากฏเอง แล้วเราก็จะรู้เอง

ต่อไปนี่เรามาดูว่า **เราจะปฏิบัติกับความไม่สงบอย่างไร หรือว่าเมื่อเกิดความไม่สงบขึ้นเราจะทำอะไร**

ก่อนอื่นเราต้องเข้าใจว่า ที่เราไม่สงบนั้นก็เพราะเราไม่รู้จักตัวเองตามความเป็นจริง ฉะนั้นการศึกษาพระพุทธศาสนาและการปฏิบัติธรรม ก็คือการปฏิบัติเพื่อศึกษาตัวเอง เมื่อศึกษาตัวเองเมื่อเห็นตัวเอง เราก็จะเห็นความไม่สงบ จะเห็นว่า **ความไม่สงบเป็นธรรมชาติปกติของเรา** เมื่อรู้เช่นนี้ ก็เริ่มยอมรับและเริ่มศึกษาความไม่สงบได้ **เมื่อความไม่สงบเกิดขึ้นอย่าท้อแท้เสียใจ ให้พยายามศึกษาความไม่สงบนั้นแหละ** หรือจะพูดอีกนัยหนึ่งว่า **เราต้องทำความรู้จักกับความไม่สงบ** ต้องเห็นหน้าเห็นตาของความไม่สงบให้ชัดเจน ความไม่สงบมีอยู่ในกมลสันดานของปุถุชนเราๆ ทัวๆ ไปเป็นปกติ

เราต้องมองเห็นความไม่สงบเป็นธรรมชาติ เป็นกลางๆ ไม่ใช่ดีกว่าหรือไม่ดี ไม่ต้องเสียใจที่ไม่สงบ ไม่ต้องยินร้าย ไม่ต้องรังเกียจความไม่สงบ ไม่ต้องเกิดวิฆวัตถุนหาว่าไม่ต้องการความ

ไม่สงบ **พยายามทำใจเป็นกลางๆ** พยายามระวังต้นเหตุที่ว่าเราต้องการความสงบ ไม่ต้องการความไม่สงบ พยายามทำความรู้สึกเฉยๆ ถ้าเราทำเฉยได้มากเท่าไร ความสงบก็จะเกิดได้เร็วขึ้นเท่านั้น พยายามเข้าใจอย่างนี้

**เมื่อความไม่สงบเกิดขึ้น ให้ยกขึ้นพิจารณาเป็นธรรมชาติในสติปัฏฐาน ๔** คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ธรรมะมีทั้งกุศลธรรม อกุศลธรรม และอพยากตาธรรม คือ ธรรมะฝ่ายดี ฝ่ายไม่ดี และธรรมะเป็นกลางๆ ใจที่ไม่สงบเป็นกิเลส เป็นนิวรณ์ ๕ เป็นอกุศลธรรม ก็ยกขึ้นพิจารณา **เป็นธรรมานุปัสสนานี้แหละ** ไม่ต้องมีวิฆวัตถุนหา ไม่ต้องยินร้ายกับอกุศลธรรมที่ปรากฏอยู่ พยายามทำใจเฉยๆ พยายามเห็นตามความเป็นจริง **ธรรมะสักแต่ว่าธรรมะ ความไม่สงบก็สักแต่ว่าอกุศลธรรม อย่ายึดมั่นถือมั่น** อกุศลธรรมกำลังปรากฏก็ให้รู้ รู้แล้วพยายามทำใจเป็นกลางๆ เฉยๆ ก็จะปล่อยวางได้

นักปฏิบัติส่วนใหญ่ไม่เข้าใจ ต้องการแต่ความสงบ สงบจึงจะถือว่าปฏิบัติดี สงบก็ดี แต่บางครั้งไม่สงบก็ต้องปฏิบัติไป ไม่ต้องเสียใจ ไม่สงบก็เป็นเรื่องธรรมดา โดยเฉพาะถ้าเรายังเป็นปุถุชนอยู่ **แม้แต่พระอริยบุคคลขั้นต้นอกุศลธรรมก็ยังมี** เป็นธรรมดา อะไรๆ ปรากฏในปัจจุบันก็ช่าง เราปฏิบัติธรรมเลยดีกว่า สร้างเหตุนี้แหละ

เรื่องอาหารนี้เป็นตัวอย่าง ถ้าเราคิดว่าจะเอาแต่อาหารที่อร่อย ย่อมจะหงุดหงิดยินดียินร้ายทุกวันๆ ถ้าเราพิจารณาอาหารเป็นยา พยายามทำใจสงบ รับบิณฑบาตด้วยใจเป็นปกติ ใจเป็นศีล ใจสงบ บางวันไม่ค่อยมีกับข้าว หรือกับข้าวที่ชอบใจไม่มีไม่เป็นไร เราฉันเป็นยาพิจารณาเป็นยา บางครั้งมีอาหารที่ถูกปากอร่อย ก็พยายามทำใจสงบ รับประทานอาหารฉันอาหารด้วยใจสงบ อร่อยก็เอา ไม่อร่อยก็เอา ไม่ใช่จะเอาแต่อาหารอร่อยๆ อย่างเดียว ถ้ามีตัณหาอย่างนี้จะมีแต่ความยินดียินร้าย เวลาปฏิบัตินั่งสมาธิเดินจงกรม จะไม่สงบ

ใจก็เหมือนกัน **อารมณ์ที่ไม่สงบกำลังปรากฏอยู่ พยายามมองเห็นเป็นธรรมะ อย่าเข้าไปยึดเอามาเป็นปัญหาส่วนตัว** เป็นเรา เป็นของเรา เราสงบ เราไม่สงบ ใช้ฝึกสติ สมาธิ ปัญญา เข้าสู่สติปัญญาโดยเฉพาะธรรมานุปัสสนา พยายามเห็นความไม่สงบ เข้าใจความไม่สงบตามความเป็นจริง **คือเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เกิดขึ้นแล้วดับไป** พยายามระงับตัณหา ทำใจเฉยๆ ทำใจเฉยได้ความสงบก็เกิด เป็นสมาธิ

ปกติพอเกิดความไม่สงบเราจะเกิดโทสะ อาฆาตพยาบาท เกิดวิวาทตณหา โกรธตัวเองที่ไม่สงบ เกิดความไม่พอใจในความไม่สงบของตัวเอง จจริงๆ แล้วเราต้องทำใจ ยอมรับความจริง ต้องอดทน ระวังไม่ให้เกิดวิวาทตณหา **ทำใจเป็นกลางๆ เมตตาตัวเองให้มากๆ** เหมือนกับพยายามเมตตาคนที่เราไม่ชอบ คนที่

เกลียดเรามาตลอด หรือจะคิดว่าเหมือนมีผีอยู่ในบ้าน ควรที่เราจะทำบุญอุทิศส่วนกุศล แผ่เมตตาให้เขา แทนที่จะโกรธเขา รังเกียจเขา นี่ก็เหมือนกัน ใจเราไม่สงบ แทนที่เราจะโกรธอาฆาตพยาบาท ไม่พอใจ ยินร้าย เราควรพยายามทำความเข้าใจตัวเอง เข้าใจความไม่สงบ เมตตาตัวเอง อดความอดทน พยายามไม่รังเกียจความไม่สงบอันนั้น

เราก็อยู่กับนิรณธรรมอย่างนี้มาตลอด เหมือนกับเราคบมิตรชั่วมาตลอดโดยเราไม่รู้ตัว อยู่มาวันหนึ่งเราได้พบกัลยาณมิตร จึงรู้ว่ามิตรที่คบมาตลอดนั้นเป็นมิตรชั่ว เราเองกำลังจะกลับตัวเป็นคนดี ทำอย่างไรจึงจะแยกกับเขาได้โดยไม่ทะเลาะกัน ถ้าเราไม่พอใจ โกรธ อาฆาตพยาบาท อาจทะเลาะกันก็เป็นได้ เขาก็จะเป็นศัตรูกับเรา เป็นการสร้างเวรสร้างกรรม สร้างภพสร้างชาติกันต่อไป

เพราะฉะนั้น เราต้องใช้สติปัญญาหาทางแยกกันอย่างสันติโดยไม่ทะเลาะกัน ไม่ก่อเวรก่อกรรมกันต่อไป เราต้องพยายามหาอุบายให้แยบคาย ถ้าเราพยายามเข้าใจเขาว่า **ธรรมชาติของเขา ก็เป็นอย่างนั้น เราก็เคยเป็นอย่างนั้น** แล้วแผ่เมตตาให้เขา สงสารเขา อย่าให้เขารู้สึกว่าเรารังเกียจเขา หาอุบายค่อยๆ แยกห่างจากเขาอย่างสุกขุมนุ่มนวล เขาก็จะค่อยๆ แยกจากเราไปเองในที่สุด

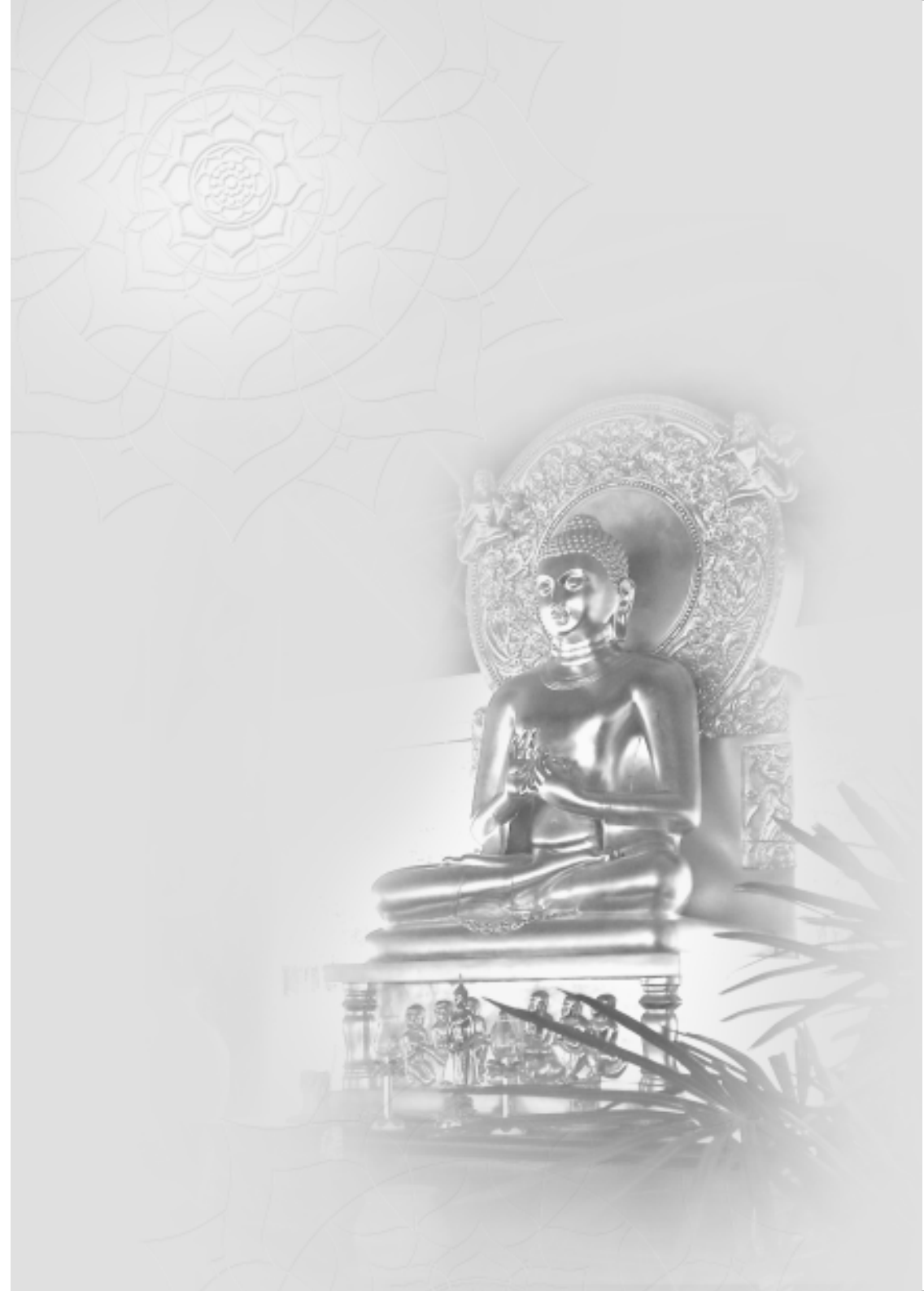
**ความไม่สงบก็เหมือนกัน เขาก็อยู่กับเราเหมือนมิตรชั่วมา  
หลายภพหลายชาติแม้แต่ชาติปัจจุบันจนถึงวันนี้** เราจะไล่เขาไป  
ทันที ไม่ต้องการเขา รังเกียจเขา โกรธเขา ไม่ได้หรอก **เราต้อง  
เข้าใจเขา เมตตาเขา ซึ่งก็คือเข้าใจตัวเอง เมตตาตัวเอง** แล้ว  
พยายามปฏิบัติของเราไปเรื่อยๆ เอาสติดูความไม่สงบ ดูกุศลลา-  
ธรรมนั้นๆ ด้วยใจเป็นกลางๆ

**“อาตาปี สัมปชาโน สติมา”** มีความเพียรเครื่องเผากิเลส  
มีสัมปชัญญะ มีสติ จนสามารถเห็นด้วยปัญญาชอบว่า **ความ  
ไม่สงบเป็น “อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา” ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน** จิตก็จะ  
ปล่อยวางและสงบเอง

## โอปนยิโก

คนเราถ้ามีโอปนยิกธรรม จิตใจก็เป็นธรรมคุณ เป็นจิตใจ  
ที่มีสัมมาทิฐิ เมื่อใจเป็นธรรม เห็นอะไรๆ ก็โอปนยิโก น้อม  
เข้ามาสู่ใจ เช่น ธรรมดาเมื่อเห็นรูปด้วยตา บางทีเห็นว่ารูปนั้นสวย  
จิตก็ปรุงไป เกิดราคะ เกิดความยินดี พอใจ อยากได้เป็นของเรา

ที่นี้ถ้าใจของเราเป็นธรรมแล้ว พอเห็นรูปสวยก็โอปนยิโก  
น้อมเข้ามาดูกาย พิจารณากาย เห็นกายตามความเป็นจริงว่าเป็น  
อย่างไร พิจารณาตั้งแต่ เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ ผม ขน  
เล็บ ฟัน หนังของตนเอง หรือพิจารณาข้างในกายว่า มีกระดูก



บ้าง เลือดบ้าง น้ำเหลือง น้ำหนองบ้าง ตามความเป็นจริงแล้ว จะเห็นว่าร่างกายของมนุษย์นี้ล้วนเป็นปฏิภนของเน่าเปื่อย สกปรก เหมือนกันทั้งหมด เห็นเป็นอสุระบ้าง เป็นธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ บ้าง ทำให้สามารถระงับราคะ ระงับตัณหา คือ ความยินดีรักใคร่ในรูปลงเสียได้

หรือถ้าเห็นรูปไม่สวย เห็นใครทำอะไรน่าเกลียด ก็โอปนียโก พิจารณาว่าลักษณะอย่างนี้น่าเกลียดจริงๆ ไม่น่าศรัทธาเลย เราก็คิดว่า เรามีลักษณะอย่างนี้บ้างหรือไม่ ธรรมดาก็มีกันทุกคน มากบ้างน้อยบ้าง เราต้องรีบตั้งสติเตือนตัวเองว่า ลักษณะอย่างนี้ ไม่น่าทำ ไม่ควรทำ เราอย่าทำอย่างนี้ น้อมเข้ามาดูตัวเอง พัฒนาตัวเอง ไม่คิดฟุ้งซ่าน ไม่คิดอวดตาตัวตนว่าเขาว่าเรา เขาไม่น่าเป็นคนอย่างนั้น เขาไม่น่าทำอย่างนั้น คิดอะไรๆ ไปสารพัดอย่าง ยิ่งคิดก็ยิ่งเกิดกิเลส **ความจริงคนอื่นๆ ไม่สำคัญ สำคัญที่เรานี้แหละ ให้เราพัฒนาตัวเอง ระงับกิเลสตัณหาของตัวเอง ขำระจิตใจตัวเองไปเรื่อยๆ**

เสียงที่ได้ยินทางหูก็เหมือนกัน ใครพูดน่าเกลียด คำนิทา หรือดูหมิ่นดูถูก ใครตำราเรา พูดไม่ถูกใจเรา เราเกิดความไม่พอใจ เกิดความไม่สบายใจ เมื่อใจเป็นธรรมแล้วจะยกขึ้นพิจารณาทันทีว่า ความไม่พอใจเกิดเพราะอะไร สวหาสาเหตุ เหตุก็อยู่ที่ใจ เราจะเห็นกิเลสตัณหาที่ใจของเราเอง จะพบว่าทุกข์อยู่ที่ใจของเรา

เอง เหตุก็อยู่ที่ใจของเราเองแหละ คำพูดของเขาการกระทำของเขา เป็นเพียงปัจจัย เราควรพิจารณาเหตุผลและปัจจัย

พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า เมื่อทุกข์เกิดขึ้นให้ระงับเหตุ ตัณหา เป็นเหตุ ทุกข์เป็นผล คำนิทาเป็นปัจจัย ไม่ใช่ไปเปลี่ยนปัจจัย ไม่ให้เขาพูด ไม่ให้เขาทำ พระพุทธองค์ไม่ให้สนใจปัจจัย ไม่ให้สนใจที่คนอื่นมากนัก **เพราะเราจะไปแก้คนอื่นทั้งโลกเพื่อให้เขาทุกคนทำทุกอย่างให้เราพอใจให้เราสบายใจ ไม่ได้ดอก ต้องแก้ที่ใจเรา แก้ที่ตัวเรา แก้ที่ความคิดของเราเอง**

**“อัตตนา โจทยัตตานัง”** ให้กล่าวโทษจิตใจความผิด ตรวจความผิดของตัวเอง และหมั่นแก้ไขเสมอๆ **อย่าไปเสียเวลากล่าวโทษและพยายามแก้ไขที่คนอื่นเลย** นี่เป็นการเข้าใจตามอริยสัจสี่ เป็นโอปนียโก

ฉะนั้น เมื่อเกิดทุกข์เกิดความไม่พอใจขึ้น ให้รีบสำรวจ วาจา **สำรวจกายให้รีบร้อย วาจาให้ระงับ รีบอบรมจิตใจให้คิดถูกคิดดี** เพื่อระงับกิเลสตัณหาของตัวเอง คนอื่นช่างเขา ให้น้อมเข้ามาพิจารณาว่า คำนิทาสรรเสริญเป็นโลกธรรม ๘ เป็นของธรรมดาประจำโลก แม้แต่พระพุทธเจ้าผู้ทรงพระบริสุทธิ์คุณ พระปัญญาธิคุณ ทรงมีพระมหากรุณาธิคุณต่อสัตว์โลกถึงปานนั้นก็ยังไม่พ้นคนนิทา และพระองค์อาจจะเป็นผู้หนึ่งที่ถูกนิทานามากที่สุดในโลกก็ได้



ฉะนั้น การที่เราถูกนิทาจึงเป็นเรื่องธรรมดาสำหรับผู้ทำงาน  
รับผิดชอบมาก มีหน้าที่การงานสูง ยิ่งจะต้องถูกนิทามากขึ้น  
เป็นธรรมดา เมื่อเขานิทาว่าเราทำผิด ทำไม่ดี เราก็รับฟังด้วยใจ  
เป็นกลางๆ และพิจารณาดูว่า เราไม่ดีหรือทำผิดตามที่เขาพูด  
หรือเปล่า ถ้าเห็นว่าเขาพูดถูก เราก็ขอบคุณเขาและนำมาแก้ไข  
ตัวเอง ถ้าเราพิจารณาแล้วเห็นว่าเราไม่ได้ผิดตามที่เขาพูดก็เมตตา  
สงสารเขา เพราะเขารู้ไม่จริง เราไม่ต้องโกรธเขา

**“สิทธิโต” เอาตนเป็นพยานของตน** แม้จะรอบด้านจะ  
นิทาเรา ถ้าเราไม่ผิด ปกติเราก็จะทุกข์มาก ทำใจไม่ได้ คือ  
ไม่เชื่อธรรมะ เชื่อคำพูดของคนอื่น แต่ถ้าใจเป็นธรรมะจริงๆ เรา  
ก็ไม่หวั่นไหว ไม่เสียใจ น้อมเข้ามาดูใจเราว่า เรายังทุกข์ยังโกรธ  
เขาอยู่หรือเปล่า **ถ้ายังทุกข์อยู่ ก็พยายามระงับเหตุ คือตัดหา  
อุปาทานที่ใจเรานี้แหละ ทุกข์เกิดเพราะเหตุปัจจัยพอดีกัน ถ้า  
เราระงับเหตุได้ ถึงแม้จะยังมีปัจจัย คือยังมีค่านินทาอยู่ เราก็ไม่  
เป็นทุกข์**

ราคะ โลภะ โทสะ โมหะ เป็นอกุศลมูลนอนนิ่งอยู่ใน  
สันดาน อยู่ในจิตใจของคนเรา นี่คือมูลเหตุของทุกข์ เมื่อมีปัจจัย  
มาจากภายนอก เช่น รูปไม่สวย คำพูดไม่ไพเราะมากระตุ้นก็ปรุง  
ขึ้นมา ถ้าเราได้สติปัฏ **พอเกิดทุกข์หรือยินร้าย หรือเกิดอุปาทาน  
ยึดมั่นถือมั่น หรือเกิดอารมณ์แล้ว ต้องรีบอุปนยโก น้อมเข้า**

**มาหาเหตุที่ใจเรา** ไม่ต้องนึกถึงเขา เพราะนึกถึงเขาก็เกิดเรา เกิด  
เป็นอัตตาตัวตน **เขาไม่ดีขนาดไหนไม่สำคัญ อย่าปล่อยจิตใจเรา  
ให้พุ่งชนออกไป**

จิตคิดมากก็เกิดปฏิกิริยาออกทางหน้าตา วาจา กาย จน  
รักษาศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ไม่ได้ ธรรมดาเราน่าจะรักษากาย  
วาจาให้เรียบร้อยได้ ยิ่งรักษาใจได้ ศีลจะยิ่งสมบูรณ์ขึ้น ทำใจ  
เฉยได้ เรียกว่าศีลเป็นปกติ กาย วาจา จิต เรียบร้อย ศีลหนักแน่น  
เหมือนศิลา ถูกนิทนาด่าว่าก็ทำใจเฉยได้ ใจเป็นศีล

ฉะนั้นไม่ว่าจะเห็นรูปที่สวย - ไม่สวย เห็นคนทำดี - ทำชั่ว  
ได้ยินเสียงสรรเสริญ - เสียงนิทา เสียงที่ไพเราะ - เสียงที่ไม่  
ไพเราะ กลิ่นที่เหม็น - หอม ชิมรสที่อร่อย - ไม่อร่อย สัมผัสที่  
กายเกิดสุขเวทนา - ทุกขเวทนา **อะไรๆ ก็แล้วแต่ ก็มีแต่อุปน-  
ยโก น้อมเข้ามาดูตัวเอง พัฒนาตัวเอง ละความชั่ว บำเพ็ญความดี  
ยังประโยชน์ให้เกิดแก่ตัวเองฝ่ายเดียว** เอาทำไมไปเรื่อยๆ

**อุปนยโก คือ การน้อมเข้ามาสู่ใจ** เป็นกระบวนการของจิต  
ที่พิจารณาตามกระแสของอริยสัจ ๔ หรือปฏิจจสมุปบาท **ปฏิจจ-  
สมุปบาท นี้ให้ทบทวนบ่อยๆ** ตั้งแต่ ผัสสะ เวทนา ตัณหา อุปาทาน  
ภพชาติ ชรามरणะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส คอย  
ตั้งสติทวนกระแสของปฏิจจสมุปบาท ไม่ให้ไหลไปตามวัฏฏสงสาร  
**ตั้งสติได้ตรงไหน เมื่อไร ก็ทวนกระแสเมื่อนั้น ตรงนั้น**

ถ้าสติปัญญาอ่อนไว เมื่อผัสสะเกิดขึ้นทางตาหูจมูกลิ้นกายใจ ก็รู้ทันทีว่า สักแต่ว่ารูป สักแต่ว่าเห็น สักแต่ว่าได้ยิน สักแต่ว่ากลิ่น สักแต่ว่ารส สักแต่ว่ารู้สัมผัสทางกาย สักแต่ว่าความคิด คิดอะไรก็รู้ ...สักแต่ว่ารู้ เวทนา ตัณหาก็ไม่เกิด

**“สักแต่ว่า”** เป็นเรื่องของปัญญา เป็นวิปัสสนา ถ้าจับผัสสะไม่ทัน เมื่อเกิดความรู้สึกชอบ-ไม่ชอบ เป็นเวทนา ถ้าปรุงแต่งต่อไปก็จะเกิดตัณหา อุปาทาน อันเป็นตัวทุกข์ตามกระแสของปฏิจจสมุปบาท และถ้าคิดๆ ต่อไป ก็จะเกิดเป็นภาวะ เป็นภพ ถ้าปรุงๆ ต่อไปมากขึ้นๆ จนเกิดเป็นเรื่องราวก็จะเป็นชาติ ชรามรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส ก็จะตามมามากมาย

ฉะนั้น เมื่อความรู้สึกคือเวทนาเกิดขึ้น พยายามให้เห็นว่าเป็นอนิจจัง ปล่อยวางเสีย อย่ายึดมั่นถือมั่น ทุกข์ก็ไม่เกิด สนใจตัวเองด้วยคำที่หลวงพ่อสอนง่ายๆ ว่า **“ชอบหรือไม่ชอบ อย่ายึดมั่นถือมั่น”** พยายามจับความรู้สึกแล้วก็ปล่อย หรือ **เมื่อทุกข์เกิดแล้ว ก็น้อมเข้ามาดูใจตัวเอง สวหาเหตุของทุกข์ตามปฏิจจ-สมุปบาท หรืออริยสัจ ๔ ก็จะพบต้นเหตุอุปาทาน ให้พยายามทวนกระแสปฏิจจสมุปบาท เพื่อระงับเหตุ คือต้นเหตุอุปาทาน ทุกข์ทั้งหลายก็จะดับไป การทวนกระแสก็คือ การดำเนินตามมรรค จึงควรที่เราจะพยายามตั้งมรรคตลอดเวลา**

## การปฏิบัติยามเข้าเมื่อตื่นนอน

### เข้าเมื่อตื่นนอน

เข้าก่อนไปทำงาน ควรฝึกหัดตัวเองให้เป็นผู้มีสติในการที่จะกระทำการงานทุกสิ่งทุกอย่าง เริ่มต้นด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ คือ ให้ตั้งสติพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม เน้นการชำระจิตก่อนไปทำงาน ในช่วงนี้ไม่ต้องคิดถึงเรื่องงาน ถ้าคิดก็ให้เน้นสติปัฏฐาน ๔ เพื่อถอนความพอใจและไม่พอใจในโลกให้สิ้นไป ตั้งแต่ตื่นนอนให้เจริญสติไว้ ให้มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่ตลอดเวลา ทำอะไรไม่ต้องรีบทำ ทำช้าๆ เพื่อเน้นการฝึกสติ

พอรู้สึกตัวตื่นก็ให้กำหนดดูจิต ดูกาย ว่ามีอาการอย่างไร ดูกายว่าอยู่ในลักษณะอย่างไร นอนในลักษณะอย่างไร ให้มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่ตลอดเวลา กายเคลื่อนไหวก็ให้รู้สึกตัวพับผ้า เก็บที่นอน นุ่งห่มผ้า ก็รู้สึกอยู่ตลอดเวลา ไม่ต้องรีบ ทำช้าๆ ให้รู้สึกตัวตลอดเวลา...นะ

เข้าห้องน้ำ ก็ให้ดูกาย ดูกายข้างนอกว่ามีอะไร มีลักษณะอย่างไร และดูกายข้างในมีอะไร มีลักษณะอย่างไร มีอะไรออกจากกายบ้าง สิ่งที่อยู่กับกายและออกจากกายมีแต่สิ่งที่สกปรกโสโครกทั้งนั้นใช่ไหม อาบน้ำชำระร่างกาย สระผม หวีผม ก็ให้พิจารณากาย พิจารณาผม ผมดำ ผมขาว ผมยาว ผมสั้น



ผมหยิก ผมร่วง พิจารณาให้ละเอียด ถ้าเราไม่ชำระไม่ล้าง ไม่สระ ไม่หวี สิ่งเหล่านี้จะเป็นอย่างไร ให้ระมัดระวัง ตามดู ตามรู้ เห็น มือที่หิวผม เห็นอิริยาบถ ทุกอิริยาบถ

แปรงฟัน ให้กำหนดรู้สัมผัสของแปรงกับฟัน ให้พิจารณาฟัน ว่ามีลักษณะอย่างไร มีอะไรอยู่ที่ฟัน ถ้าไม่แปรงฟันจะเป็นอย่างไร ฟันไม่สะอาดเราจึงต้องแปรงอยู่บ่อยๆ ถ้าไม่แปรง ฟันจะเน่า จะเหม็น จะผุ จะโยกคลอน ในที่สุดก็หลุดร่วงไป **ฟันให้ความสุขแก่เราได้มากเท่าใด ฟันก็จะให้ความทุกข์แก่เราได้มากเท่านั้น** การแปรงฟันเป็นงานที่จำเป็น เป็นงานที่สำคัญมาก แปรงฟันซ้ำๆ ไม่ต้องรีบแปรง กำหนดดูตามอิริยาบถการเคลื่อนไหวของแปรง

ดูแปรงสัมผัสฟัน กำหนดดูฟัน ดูฟันเรา ฟันเขา **ดูให้เห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา**

อนิจจัง ไม่เที่ยง มันเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา  
ทุกขัง มันเป็นทุกข์ต้องเอาใจใส่ดูแลรักษา  
อนัตตา ที่สุดก็ร่วงไป ไม่ใช่ของเรา

**งานทุกอย่างให้ค่อยๆ ทำไปโดยมีสติสัมปชัญญะ มีความพอใจ ทำสบายๆ** งานทุกชิ้นที่กำลังทำอยู่มีความสำคัญที่สุดทั้งนั้น ทั้งการพับผ้า การเก็บที่นอน การแปรงฟัน การเข้าห้องน้ำ **ไม่ต้องรีบทำเพื่อจะไปทำอย่างอื่น การรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่ตลอดเวลา เป็นงานที่สำคัญที่สุดของผู้ปฏิบัติธรรม**

**ไม่ต้องรีบนะ** ให้ทำไปเรื่อยๆ **สำคัญให้จิตอยู่กับปัจจุบัน** เอาใจใส่กับสิ่งที่ทำในปัจจุบัน ทำอะไรก็คอยดูด้วยสติสัมปชัญญะ พิจารณากายพิจารณาจิตไปด้วยตลอดเวลา

เสร็จแล้วจึงนั่งสมาธิ เดินจงกรมครึ่งชั่วโมงหรือหนึ่งชั่วโมง ตามแต่จะมีเวลาและตามความเหมาะสมของแต่ละคน **นี่คือการเตรียมจิตเตรียมกายเพื่อให้เหมาะแก่การทำงานต่อไปตลอดวัน**

### วิธีทำสมาธิ

นั่งหลับตา ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรง ให้ดูพระพุทธรูปเป็นตัวอย่าง นั่งให้สบายๆ พอดีพองาม หายใจให้สบายๆ กำหนดรู้ลมเข้า - ลมออก โดยสม่ำเสมอ ให้ติดต่อกัน

ในเวลานั้น ไม่ต้องคิดอะไร ไม่ต้องทำอะไร การกำหนดรู้ลมเข้า - ลมออกเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด **อย่างอื่นในโลกไม่สำคัญ** หน้าที่ของเรามีแค่นี้ ให้เอาใจใส่ทำให้ดีที่สุด

**อาตาปี สัมปชาโน สติมา** มีความเพียรเครื่องเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม กำหนดๆๆ ต่อไป จิตก็จะสงบ ลมก็จะละเอียดเข้าๆ น้อยเข้าๆ จิตก็เบา กายก็เบา

เป็นกายที่ควรแก่การงาน เป็นจิตที่ควรแก่การงาน ให้ปฏิบัติต่อไปเรื่อยๆ

**การนั่งสมาธิ ให้ทำเป็นปกติ นั่งสงบก็นั่ง นั่งไม่สงบก็นั่ง** ไม่สงบไม่เป็นไร นั่งให้เป็นศีล สงบกาย สงบวาจา นั่งอดนั่งทนก็แล้วกัน ให้อยู่ในทำนองก็แล้วกัน สงบหรือไม่สงบก็ไม่ใช่ไร คือให้ได้นั่งนั่นแหละ พยายามรักษาใจ อดทนเข้าไว้

### อยากทำหรือไม่อยากทำก็ต้องทำ

การปฏิบัติต้องฝืนนะ

การปฏิบัติคือการฝืน คือการทวนกระแส

ระวังอย่าทุกข์ใจกับจิตที่ไม่สงบนะ

ไม่สงบก็ให้รับรู้ไว้ สงบเอา ไม่สงบไม่เอา ไม่ได้นะ

อยากแต่สงบ ไม่อยากไม่สงบไม่ได้

ดีใจเพราะสงบ เสียใจเพราะไม่สงบก็ไม่ถูก

เรื่องจิตมันเป็นอย่างนี้มาตลอด ตั้งแต่ไหนแต่ไรมาแล้ว จิตของเราต้องเป็นอย่างนี้ ไม่ควรเป็นอย่างนั้น เราบังคับมันไม่ได้หรอก เรามีหน้าที่เพียงแต่กำหนดรู้ว่าสงบหรือไม่สงบเท่านั้น มันเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

## กลางคืน – ก่อนเข้านอน

### กลางคืนก่อนนอนให้ภาวนาครึ่งชั่วโมง

ทำจิตให้สงบ ชำระจิตใจ ตรวจจิตก่อนแล้วจึงนอน  
ก่อนนอนให้ตรวจความคิดทั้งวัน วันนี้ทั้งวันคิดอะไรบ้าง  
ให้เห็นด้วยใจจริงๆ ว่า **ความคิดเป็นของไม่เที่ยง**

**คิดๆ มากไป เสียเวลาเปล่าๆ**

**ความคิดก็เปลี่ยนไปเรื่อยๆ**

ก่อนนอนทำจิตให้สงบ  
ให้เห็นความว่าง ทำใจให้ว่างๆ ดูกายกับจิต  
ให้เห็นว่า กายกับจิต แยกกันอยู่  
จิตมองกายว่างๆ อยู่  
ปล่อยวาง สัญญา อารมณ์  
เหลือแต่ความว่างๆ ๆ ๆ  
รู้ว่ากายนี้เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป  
รูปนามก็เกิดดับๆ อยู่อย่างนี้  
เมื่อเห็นกายกับจิต ความฟุ้งซ่านก็ดับ  
เห็นกายไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน  
เป็นเพียงธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ  
เห็นจิตไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน เป็นเพียงแต่ “รู้”

## ภาวนาตายก็ได้

พิจารณาความตาย

ตายจากอดีต อนาคต สัญญาอารมณ์

ตายจากทุกอย่าง ตายจากปัญหาต่างๆ ทั้งหมด

เมื่อตายแล้วทุกอย่างก็จบ ไม่มีอะไรเหลือ ไม่มีอะไรต้องคิด  
ทุกอย่างไม่น่าเอา ไม่น่าเป็น

ตายจากความรู้สึกต่างๆ แล้วจะเห็นอนิจจัง  
ปล่อยวางอารมณ์ต่างๆ ได้หมด

### การพิจารณาความตาย

**ก็คือการพิจารณาอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา**

ถ้าคิดเป็น ก็เป็นสัมมาสังกัปปะ สัมมาสติ

ยิ่งคิดก็ยิ่งสงบ เพราะเป็นความคิดที่ถูก

ส่งเสริมให้เกิดปัญญา เกิดญาณทัสสนะ เกิดความสงบ

ถ้าคิดไม่เป็น คิดผิด เป็นมิจฉาทิฎฐิ ยิ่งคิดยิ่งกลัว

ยิ่งคิดยิ่งทุกข์ เป็นความคิดผิด คิดไม่ถูกทาง

ถ้ามีสติสัมปชัญญะ มีความรู้ตัวทั่วพร้อม

พิจารณาขั้น ๕ หรือสติปัฏฐาน ๔

ให้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ก็จะพ้นจากความกลัวตาย จึงไม่ต้องกลัวตาย

ไม่อยากเกิด ก็ต้องเกิด  
ไม่อยากตาย ก็ต้องตาย  
ตายก่อนตายนั่นแหละ จึงไม่เกิด  
เมื่อจิตสงบจากสัญญาอารมณ์ต่างๆ แล้ว จึงเข้านอน  
นอนไปกับความสงบ  
เรื่องหนักๆ ปล่อยวางให้หมด  
ไม่ต้องแบกไปนอนด้วย  
นอนกับความว่าง กับตัวรู้นั้นแหละ ... เอวัง!



## ปณิณกรรม จากหนังสือ “ธรรมประทาน”

### ชีวิตสมบูรณ์แล้วทุกประการตามเหตุปัจจัย

**เหตุดี ผลก็ดี เหตุไม่ดี ผลก็ไม่ดี**

พิจารณาให้ดีเถิด  
เราอาจจะเกิดมาไม่มีพ่อ หรือไม่มีแม่ หรือไม่มีทั้งพ่อและแม่  
เราอาจจะเกิดมามากจน  
เราอาจจะถูกกลั่นแกล้งอยู่เรื่อยๆ  
บางวันเราอาจจะเป็นทุกข์และไม่สบายใจ  
แต่วันนี้เราอาจจะมีความสุขและความพอใจมากที่สุดในชีวิต  
วันนี้เราอาจจะไม่มีอะไรจะเสียใจแล้ว  
เท่านี้เราก็เห็นได้ชัดเจนแล้วว่า  
ทุกอย่างดำเนินไปตามเหตุปัจจัยที่สมบูรณ์ที่สุดเสมอ  
จงก้าวไปสู่อนาคตด้วยความเข้าใจเช่นนี้  
จงมั่นใจในผลกรรมและเชื่อในเหตุปัจจัยอย่างสมบูรณ์เถิด  
จงทำความดี ละความชั่ว มีเมตตาแก่ตนและสรรพสัตว์  
และยอมรับทุกอย่างที่เกิดขึ้นด้วยจิตที่สงบ

### โลกนี้สมบูรณ์แล้วด้วยกรรม

เรามีทั้งกรรมดีและกรรมชั่ว  
วันนี้เราอาจทุกข์ แต่พรุ่งนี้เราก็อาจจะเป็นสุข  
ทุกอย่างไม่แน่นอน  
ให้อยู่กับปัจจุบันตลอดเวลา และทำใจให้เป็นสุข  
อย่าลืมหาเหตุให้ดีตั้งแต่วันนี้ เพื่อผลที่ดีในวันนี้  
และวันข้างหน้า  
เรามีหน้าที่รักษาข้อวัตร และทำให้ดีที่สุดเสมอ ... เท่านั้น  
นอกจากนั้น เขาจะ “เป็นไปเอง” ตามเหตุปัจจัยของเขา



### คั่นส้ม กวาดบ้าน ฯลฯ ให้เป็นสัมมาทิฐิ

**ยังคิดไม่ถูก ยังคิดไม่เป็น ยังไม่เป็นสัมมาทิฐิ**

ท่านอาจารย์สอน เมื่อเห็นเราหงุดหงิดขณะที่คั่นส้ม  
เพราะรู้สึกว่เสียเวลามาก  
ท่านบอกว่า “ต้องทำความเห็นให้ถูกต้อง ให้เป็นสัมมาทิฐิ”  
ทำงานต้องทำด้วยสติสัมปชัญญะและความพอใจ  
ขณะที่คั่นส้ม การคั่นส้มเป็นเรื่องสำคัญที่สุดในโลก

อย่างอื่นในโลกไม่สำคัญ  
ขณะที่กวาดบ้าน การกวาดบ้านเป็นเรื่องสำคัญที่สุดในโลก  
อย่างอื่นในโลกไม่สำคัญ  
ขณะที่ทำอาหารให้ลูก การทำอาหารให้ลูก  
เป็นเรื่องสำคัญที่สุดในโลก เรื่องอื่นในโลกไม่สำคัญ  
ฯลฯ  
คั่นส้มก็ให้รู้ยู่ว่กำลังคั่นส้ม ให้สติอยู่กับการคั่นส้ม  
ให้ทำด้วยความพอใจ  
กวาดบ้านก็ให้รู้ยู่ว่กำลังกวาดบ้าน  
ให้สติอยู่กับการกวาดบ้าน ให้ทำด้วยความพอใจ  
ทำอาหารให้ลูก ก็ให้รู้ยู่ว่กำลังทำอาหารให้ลูก  
ให้สติอยู่กับการทำอาหาร ให้ทำด้วยความพอใจ  
ฯลฯ  
การคั่นส้มก็ดี การกวาดบ้านก็ดี การทำกับข้าวก็ดี  
การทำอะไรทุกอย่าง ให้ถือเป็นข้อวัตรปฏิบัติ เป็นหน้าที่  
ต้องเอาใจใส่ ทำด้วยความตั้งใจ และทำดีที่สุด  
ทำเพื่อเพิ่มพูนความดีของเราเอง  
ทำเพื่อตัวเราเอง  
ทำเพื่อขัดเกลากิเลสของเรา  
ทำเพื่อละทิฐิมานะของเรา  
อย่าคิดว่าทำให้คนอื่น

อย่าคิดว่าต้องทำเพราะคนอื่นไม่ทำ  
 อย่าคิดว่าต้องทำเพราะคนอื่นให้เราทำ  
 อย่าหวังว่าคนอื่นจะพอใจหรือไม่พอใจ  
 เรามีหน้าที่ เราก็กทำให้ดีที่สุด  
 คิดอย่างนี้เราก็คือไม่เป็นทุกข์  
 ใจก็จะสงบ มีสติได้ตลอดเวลา เป็นสัมมาทิฐิ  
 ภาวนาให้มากๆ นะ  
 ปรับปรุงความคิดความเห็นของเราให้ถูกต้อง  
**โยนิโสมนสิการ** ยกอารมณ์กรรมฐานขึ้นพิจารณาบ่อยๆ นะ



ทุกข์

**“เคยทุกข์แทบจะตายไหม”** ท่านอาจารย์ถาม  
 ถ้าทุกข์หรือหดหู่ ให้รู้เลยว่าทุกข์หรือหดหู่ ไม่ต้องปรุงแต่ง  
 ให้อดทนฟังความทุกข์ความหดหู่ใจอยู่อย่างนั้น  
 ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย  
 ประคับประคองจิต ไม่ให้เอียงไปทางซ้าย ไม่ให้เอียงไปทางขวา

ทำใจให้เป็นกลางๆ  
 กำหนดรู้้อย่างนั้น นั่งก็รู้ เดินก็รู้  
 กำหนดไป กำหนดไป ก็จะมีรู้ชัดขึ้นๆ  
 จะเห็นเป็นความว่าง ต่างหาก  
 เห็นว่าความทุกข์ก็ดี ความหดหู่ก็ดี  
 เป็นลักแต่ว่าความรู้สึกเท่านั้น  
 ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา  
 เป็นเพียงอุปาทานเท่านั้น  
 อุปาทานว่าเราหดหู่ อุปาทานว่าเราทุกข์นั้นแหละ  
 จริงๆ แล้วมันก็เปลี่ยนแปลงได้ และจะเปลี่ยนไปเอง  
 เมื่อมีอารมณ์ใหม่เข้ามาแทนที่

**เพราะมันเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา**

**เราทุกข์ เราหดหู่ เพราะอุปาทาน ความยึดมั่นนั้นแหละ**

อาศัยความอดทน อดกลั้น ยกจิตขึ้นสู่อารมณ์วิปัสสนา  
 ฟังพิจารณาความไม่เที่ยง ไม่แน่นอน  
 แล้วความรู้สึกทุกข์ ความรู้สึกหดหู่ใจ ก็จะเปลี่ยนไปเอง  
 เพราะ **สัพเพ ธัมมา อนัตตา** ธรรมทั้งปวง ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน  
 แล้วเราจะรู้ชัดขึ้นๆ



### ความหดหู่เป็นอาคันตุกะ

เขามาเยี่ยมเฉยๆ แล้วก็ไป ไปแล้วก็มาใหม่  
ถ้าเราหยุด วางเฉย เขาก็อยู่ไม่ได้  
อย่าเพละเลื้อยกับการตามอารมณ์นะ  
แขกมาหา จะไล่เขาไปก็ไม่ได้ เดี่ยวเขาจะโกรธเอา  
ต้อนรับก็ไม่ได้ เขาจะอยู่เลย  
เราเฉยเสีย เขาก็จะไปเอง  
เพราะเขาเป็นอาคันตุกะ ไม่ใช่ผู้อยู่ประจำ  
ถ้าเขามาก็รู้ว่า อ้อ เขามาแล้ว กำหนดรู้ แล้วก็เฉย  
ทำใจให้เป็นอุเบกขา ทำใจเป็นกลางๆ ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย  
ไม่ตกใจ ไม่กลัว ไม่รังเกียจ  
เขาก็ไม่ใช่ ไม่เขาก็ไม่ใช่ กำหนดรู้ไปเรื่อยๆ  
จุดหมาย คือความไม่มีทุกข์ และจิตที่สงบ สะอาด สว่าง

### ให้เอาทุกข์เป็นอาจารย์

อย่ารังเกียจทุกข์นะ อย่าหนีทุกข์ อย่ากลัวทุกข์  
ทุกข์นั้นแหละเตือนเราไม่ให้ประมาท  
ให้เกิดปัญญา ให้รู้ ให้เห็น ตามความเป็นจริง  
ให้เห็นลัทธิธรรม  
ยิ่งทุกข์มากยิ่งดี เมื่อผ่านไปได้ ต่อไปก็ไม่ต้องกลัวอะไร  
ต้องอดทนต่อสู้ ด้วยจิตใจที่กล้าหาญ

ทุกข์ที่ไหน กำหนดดูที่นั่น  
ทุกข์เป็นสิ่งที่ควรกำหนดรู้ ต้องตามรู้ ตามศึกษา  
ค้นหาทุกข์ .....

ดูไปๆ ก็พบตัณหา อุปาทาน

**ตัณหา อุปาทาน** นี่แหละ ทำให้เป็นทุกข์

**ตัณหา อุปาทาน** นี่แหละ ปิดบังไม่ให้เห็นทุกข์

**เป็นทุกข์ แต่ไม่เห็นทุกข์**

เราจึงต้องทำจิตใจให้เข้มแข็ง มุ่งหน้าเข้าไป (พิสูจน์) ดู  
จึงจะเห็นทุกข์

เมื่อเห็นแล้วก็จะรู้แจ้ง

เกิดญาณทัสสนะ ทั้งรู้ ทั้งเห็น ตามความเป็นจริงว่า

**ทุกข์เท่านั้นเกิดขึ้น**

**ทุกข์เท่านั้นตั้งอยู่**

**ทุกข์เท่านั้นดับไป**

นอกจากทุกข์แล้ว ไม่มีอะไรเกิด

นอกจากทุกข์แล้ว ไม่มีอะไรดับ

**สัพเพ ธัมมา นาลัง อภินิเวสายะ**

ธรรมทั้งหลายทั้งปวงอันใครๆ ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น

**สัพเพ ธัมมา อนัตตา**

ธรรมทั้งหลายทั้งปวง ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน

สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้น สิ่งนั้นย่อมดับไปเป็นธรรมดา

เมื่อวางเฉยได้ วางทุกข์ได้ ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย  
ทุกข์ก็จะมี หรือมีเหมือนไม่มี

### อย่าคิดว่าเราทุกข์

ทุกข์ไม่ใช่เรา เราไม่ใช่ทุกข์  
ทุกข์ไม่ใช่อยู่ในเรา เราไม่ใช่อยู่ในทุกข์  
ทุกข์เขาก็เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป  
เรามีหน้าที่เพียงกำหนดรู้ทุกข์ที่เกิดขึ้น  
กำหนดรู้ทุกข์ที่ตั้งอยู่  
กำหนดรู้ทุกข์ที่ดับไป  
ทำอย่างนี้เราก็สามารถรับทุกข์ได้  
ทุกข์แค่ไหนก็รับได้  
ต้องอดทนนะ คนมีปัญญาทนทุกข์ได้

### ถ้าเรายังเป็นทุกข์ ก็ยังใช้ไม่ได้ ยังผิดอยู่

ให้พิจารณาอริยสัจ ๔ เสมอๆ  
ถ้าเรายังเป็นทุกข์ แสดงว่าเราไม่มีสัมมาทิฐิ  
เวลาทุกข์เกิดขึ้นให้ดูเข้าข้างใน (ดูจิต)  
อย่าไปดูข้างนอก อย่าไปโทษคนอื่น  
ให้ดูกายกับใจของเราแน่แหละ

ดูให้เห็นว่า **ตัณหา อุปาทาน** นี่แหละ  
เป็นตัวต้นเหตุให้ทุกข์เกิด  
เป็นมาร เป็นศัตรูที่ร้ายแรงที่สุด  
ให้มีขันติ อดทนสู่อารมณ์นั้นๆ  
ตามรู้อารมณ์นั้นๆ  
รู้แล้วก็ไม่หวั่นไหว  
ไม่เดือดร้อนเป็นทุกข์  
รู้แล้วไม่หลง ไม่ติด  
มีแต่ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน  
นั่นแหละ พระพุทธเจ้าอยู่ที่นั่นเอง  
ไม่ต้องไปหาที่ไหน  
แม้จะต้องเอาชีวิตเป็นเดิมพันก็ยอม  
ต้องเอาชนะให้ได้

### อาศัย ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นอาวุธ

ดูให้เห็น อนิจจัง ความไม่เที่ยงแท้ ความไม่แน่นอน

## ธรรมะอยู่ที่ ๕๐ : ๕๐

**ถ้าคิดว่า “เขาทำผิด” “เขาไม่ควรทำเราอย่างนี้”**

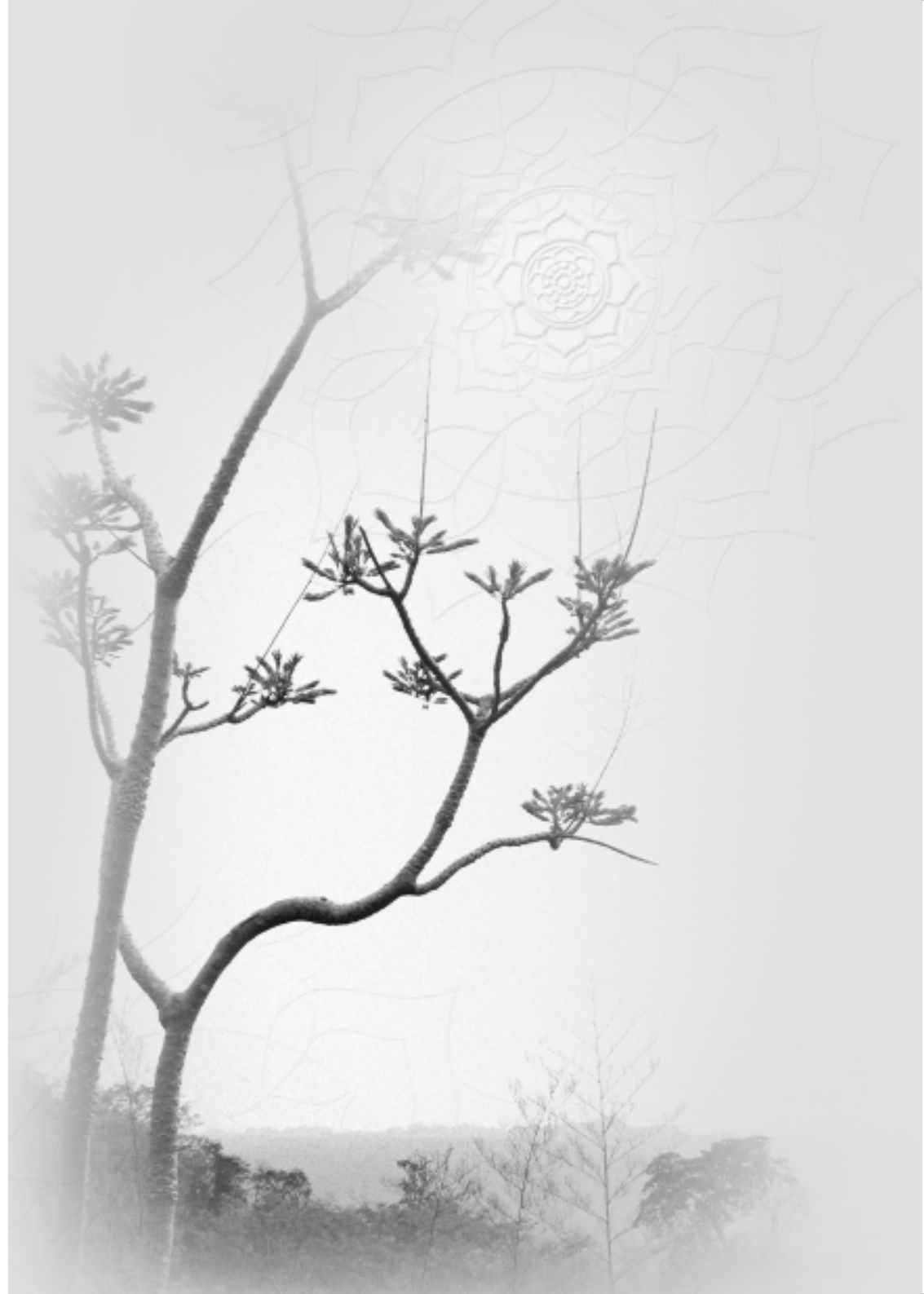
ให้คิดว่าเราก็ผิด ๕๐% ด้วย  
คิดอย่างนี้เราก็จะไม่โกรธเขา  
เพราะถ้าโกรธเขาก็ต้องโกรธตัวเราด้วย  
และเขาอาจจะไม่ผิดก็ได้ เชื่อไว้ ๕๐% ก่อน  
คิดอย่างนี้เราก็ไม่ทุกข์

**ใครเล่าว่า “คนนั้นเขานินทาเราอย่างนั้นอย่างนี้”  
“คนนั้นเขาเป็นอย่างนั้นอย่างนี้”**

อย่าเพิ่งเชื่อ และก็อย่าเพิ่งปฏิเสธทันที  
รับฟังไว้ ๕๐% ก่อน  
อย่าวิพากษ์วิจารณ์ทันที แล้วก็เป็นทุกข์ แล้วก็ปรุงแต่งต่อไป  
บ่อยๆ ครั้งเราก็จะโกรธและเสียเวลาคิด  
เสียอารมณ์ไปโดยเปล่าประโยชน์

**อย่าไปทำตามคำพูด ความคิดของใครๆ ทั้งหมดทันที**

ฟังแล้วทำตามเขา ๑๐๐% ก็มักจะวุ่นบ่อยๆ  
เพราะความคิดก็เป็นอนิจจัง  
เขา (ผู้พูด) อาจจะเปลี่ยนใจก็ได้  
เราอาจฟังผิดก็ได้



เขาอาจคิดผิดและเปลี่ยนความคิดใหม่ก็ได้  
ถ้าเราฟังไว้ ๕๐% ก่อน  
ตั้งสติของเราเอาไว้ ก็จะปลอดภัย ไม่สับสน ไม่ทุกข์

**แม้แต่ความคิดของเราเองก็อย่าเชื่อ ๑๐๐%**

รับฟังไว้ ๕๐% ก่อน  
เพราะเราก็อาจเปลี่ยนความคิดได้  
ที่เราคิดว่าถูก จริงๆ อาจผิดก็ได้  
ไม่แน่นอน

**สรุปว่า อย่าเชื่อทั้งตัวเรา ตัวเขา  
อย่าเชื่อทั้งสุข และทุกข์ ๑๐๐%**

รับฟังไว้ ๕๐% ก่อน  
ไม่ต้องโกรธ ไม่ต้องตกใจ ไม่ต้องแปลกใจ .....  
ตั้งสติเอาไว้ก่อน พิจารณาให้ดีก่อน  
สุขก็ไม่แน่นอน ทุกข์ก็ไม่แน่นอน  
สุขหายไปก็ทุกข์ ทุกข์หายไปก็สุข  
ทุกอย่างไม่แน่นอน ..... ก็เท่านั้นเอง

## เขานินทาเรา

**เขานินทาเรา เขาด่าเรา เขาแย้งของเราไป ฯลฯ**

เราไม่พอใจ เรากำลังจะโกรธเขา ต้องรีบแก้ไขทันที  
“เขา” ไม่สำคัญ สำคัญที่ใจเรากำลังจะเป็นทุกข์  
เรากำลังจะผิดศีล กำลังจะผิดข้อวัตรของเรา  
ระวังนะ ..... ถ้าเราเป็นทุกข์ เราก็ผิดข้อวัตรของเราแล้ว  
ผิดศีล เราก็บาปแล้ว  
เราต้องมี **hiri โอตตัปปะ** ละอายต่อบาป เกรงกลัวต่อบาป  
ถ้าเราเป็นทุกข์ เราผิดศีล เราก็บาป

**ใครเขานินทาเราก็ไม่สำคัญ**

**เขาทำอะไรๆ เราก็ไม่สำคัญ ..... สำคัญที่ใจเรา**

สำคัญที่ใจเราอย่าเป็นทุกข์เท่านั้นก็พอแล้ว  
ไม่ต้องดูใคร ไม่ต้องฟังใคร ดูภายในใจของเราให้ละเอียด  
เราต้องเป็นที่พึ่งของเราเอง

**อตฺตา หิ อตฺตโน นาโถ** นะ

เราขึ้นอยู่กับคำพูดหรือการกระทำของคนอื่นไม่ได้หรอก  
ระวังนะ ..... คนโน้นคนนี้ก็ไม่สำคัญหรอก  
สำคัญที่จิตของเราให้ละเอียด

ใครทุกข์ก็ไม่ต้องทุกข์ตามเขา  
ไม่ต้องโต้ตอบ ไม่ต้องชี้แจง ไม่ต้องกลัว  
สำคัญที่ใจเราอย่าเป็นทุกข์นะ  
ถ้าเราทุกข์เราผิดแล้วนะ ไม่ใช่เขาผิดหรอก  
ต้องรีบพิจารณาแก้ไขทันที



### พลิกนิดเดียว แล้วอย่างมีความสุข

**คนเราจะสุขหรือเป็นทุกข์ อยู่ที่ความคิดนิดเดียว**

พลิกนิดเดียว เราก็จะไม่เป็นทุกข์  
พลิกนิดเดียว ก็จะเปลี่ยนจากมิจฉาทิฎฐิมาเป็นสัมมาทิฎฐิ  
จากความคิดผิดเป็นความคิดถูก  
จากทางโลกมาสู่ทางธรรม  
พลิกนิดเดียว เราก็จะอยู่ได้อย่างไม่มีทุกข์  
อยู่กับปัจจุบันได้อย่างสงบ  
ยอมรับทุกอย่างที่เกิดขึ้นแต่ละขณะอย่างสมบูรณ์

### การเจริญสติปัฏฐาน คือ .....

การอยู่อย่างไม่มีความทุกข์ที่จะต้องดับ<sup>๑</sup>  
การเจริญสติปัฏฐาน หรือ การเจริญสมาธิวิปัสสนา .....  
ก็เพื่อหลุดพ้นจากการอยู่อย่างมีทุกข์เป็นพื้นฐาน  
มาเป็นการอยู่อย่างมีความสุขเป็นพื้นฐาน  
เพียงแต่มีชีวิตอยู่กับปัจจุบันให้เต็มที่ในขณะนั้นๆ  
ไม่อยู่กับอดีตบ้าง อนาคตบ้าง  
รับรู้และสวຍอารมณ์แต่ละขณะอย่างเต็มบริบูรณ์  
เห็นความมุงดงมของปัจจุบัน อย่ามัวแต่อยู่กับอดีตและอนาคต  
ยอมรับทุกอย่างที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะอย่างสิ้นเชิง.

<sup>๑</sup> ท่อนหลังนี้ เป็นถ้อยคำสำนวนของพระเดชพระคุณพระราชวรมุนี (ปัจจุบันคือ พระธรรมปิฎก) ในหนังสือพุทธธรรม ซึ่งบังเอิญเป็นเรื่องเดียวกันพอดีกับที่ท่านอาจารย์สอน จึงกราบขออนุญาตคัดมาประกอบ



## พระอาจารย์ตอบจดหมายโยม

### ทุกข์เพราะความเหงาและว้าเหว่

๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๓๖

ดิฉันเคยอยู่อุบลฯ มีเพื่อนฝูงมาก เราไปวัดด้วยกัน ที่อุบลฯ มีวัดให้เราไปหลายแห่ง เราเป็นลูกศิษย์หลวงพ่อบุชา ขณะนี้เรา ย้ายมาอยู่โคราช ที่นี่เป็นบ้านเกิดของดิฉัน แต่ที่นี่ไม่มีวัดให้ไป ไม่มีเพื่อน สามีก็นำไปทำงานต่างจังหวัด ลูกก็ไปเรียนหนังสือ ดิฉัน เหงา ว้าเหว่...สับสนมาก...คิดไม่ตก ยิ่งคิดยิ่งทุกข์...ดิฉันอยากซื้อ รถเบนซ์สัก ๑ คัน เพื่อจะขับไปวัด หรือไม่ก็คิดอยากย้ายไปอยู่ กรุงเทพฯ เพราะที่นั่นดิฉันจะมีเพื่อน.....

### ท่านอาจารย์สอนดังนี้

อาจารย์อ่านจดหมายของคุณโยมก็พอเข้าใจปัญหาแล้ว อาจารย์ เห็นว่าคุณโยมควรเอาหลักธรรมะของพระพุทธเจ้ามาปรับปรุงชีวิต ของตัวเอง ความจริงปัญหาสิ่งแวดล้อมของคุณโยมในปัจจุบัน ก็ไม่รุนแรง เป็นปัญหาธรรมดาที่เพื่อนร่วมโลกก็มีประสบการณ์อยู่ เมื่อเราระลึกถึงคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าว่า “ปัญหาเกิดที่ไหน ก็ อย่าหนี อย่าถอย ให้สู้ที่นั่น แก้ปัญหาที่นั่นก่อน โดยเอาหลัก ธรรมะมาต่อสู้ แก้ไข คลี่คลายปัญหา” การย้ายบ้านหรือการซื้อ รถเบนซ์ไปเที่ยววัด อาจารย์ก็ไม่ปฏิเสธ แต่ไม่ใช่เดี๋ยวนี้ เดียวนี้ ยังไม่ถึงเวลาที่จะเลือกทางนั้น

สิ่งแวดล้อมปัจจุบันนี้เป็นปัจจัยที่ทำให้เราทุกข์ก็จริงอยู่ แต่ ก็อย่ารีบร้อนแก้ไขปัจจัยภายนอก หมายถึงการย้ายบ้านหรือการ ซื้อรถ อันนั้นไม่ใช่การแก้ปัญหาตรงจุด ถ้าเราเลือกทำอย่างใด อย่างหนึ่งเดี๋ยวนี้ ปัญหาส่วนน้อยก็หมดไป แต่ปัญหามากๆ อาจ จะตามมาอีก...ปกติก็เป็นอย่างนั้น

อาจารย์แนะนำให้อยู่ที่โคราชที่อยู่ปัจจุบันนี้ไว้ก่อน

ทุกข์ที่เกิดขึ้นก็มี**เหตุปัจจัย** คือทุกข์เพราะไม่มีเพื่อน ไม่มีวัดจะไป ... อันนี้เป็น**ปัจจัย**

**เหตุ**ก็อยู่ที่ใจเรา ใจเราไม่มีกำลัง ใจร้อน อันนี้เป็นเหตุให้เกิดทุกข์

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ความดับทุกข์ก็มีอยู่ วิธีดับทุกข์ก็มีอยู่ เราต้องค่อยๆ ศึกษา เอาอริยสัจ ๔ เป็นที่พึ่งของเรา น้อมมาดูใจที่เป็นทุกข์ เหตุที่เกิดทุกข์ก็อยู่ที่ใจ ความดับทุกข์ก็อยู่ที่ใจนะ ไม่ได้อยู่ที่ปัจจัยภายนอก ไม่ได้อยู่ที่เพื่อน ไม่ได้อยู่ที่วัด ไม่ได้ที่อยู่บ้านใหม่ ไม่ได้อยู่ที่รถเบนซ์

ถ้าเราพิจารณาตามหลักทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ทั้งหมด ก็อยู่ที่ใจ การที่เหงา ไม่มีเพื่อน เป็นปัจจัยทำให้เราทุกข์

การย้ายบ้าน การซื้อรถเป็นการเปลี่ยนปัจจัย ไม่ใช่การแก้ตรงจุด

พระพุทธองค์เน้นให้แก้เหตุ แล้วทุกข์ก็ดับได้  
ฉะนั้น ให้ตั้งสติพิจารณาอริยสัจ ๔

**อาจารย์รับรองและเชื่อมั่นว่า แม้ภายในสิ่งแวดล้อมทุกอย่างในปัจจุบันเดี๋ยวนี้ ถ้าจิตเราน้อมเข้าสู่ธรรมะ ปัญหาทุกสิ่งทุกอย่างก็หมดไปได้ เราก็จะหาความสุขและความสงบได้**

**เราต้องเชื่อมั่น ต้องใช้ปัญญาพิจารณา ภาวนาเปลี่ยนจิตใจของเรา พัฒนาจิตใจของเราให้ดีขึ้น อันนี้จึงจะเป็นการแก้ตรงจุด**

อดีตที่ล่วงไปแล้วไม่ต้องคำนึงถึง

อนาคตที่ยังไม่มาก็ไม่ต้องห่วง

พยายามปล่อยวางอดีต อนาคต เอาปัจจุบันเป็นสำคัญ

ทำปัจจุบันให้ดี พยายามทำปัจจุบันเดี๋ยวนี้ให้ดี

อดีต อนาคต ปล่อยวาง

คิดอดีต คิดอนาคตเท่าไรก็แก้ปัญหาไม่ได้

คิดเท่าไรก็ไม่ช่วยแม้แต่ชนิดเดียว

ยิ่งคิดยิ่งทำให้ปัญหามากขึ้น

เพราะฉะนั้น จึงพยายามคิดน้อยๆ อย่าคิดอดีต อนาคต

พยายามตัดอดีต อนาคต ออกจากจิตใจ

**สิ่งที่ทำอยู่ในปัจจุบัน ตั้งใจทำให้ดี**

**ทำความเข้าใจในตัวในอริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน**

**ทำอยู่กับบ้าน ทำคนเดียวนี้แหละ**

**การไม่มีเพื่อน เป็นโอกาสที่เราจะได้ตั้งใจปฏิบัติกับตัวเอง**

อยู่ที่บ้านก็ปฏิบัติได้เหมือนกับไปปฏิบัติที่วัดนะ ไม่ต้องไปวัดก็ได้ การอยู่บ้านคนเดียวเราก็มีโอกาสปฏิบัติภาวนา ดูจิตดูใจของเราได้เต็มที่

ต่อไปนี้เป็นข้อวัตรที่อาจารย์มอบให้โยมสำหรับปฏิบัติที่บ้านนะ

### ข้อวัตรสำหรับคุณโยมเพื่อปฏิบัติที่บ้าน

๑. ให้สวดมนต์ทำวัตร วันละ ๓ เวลา เช้า กลางวัน เย็น  
ครั้งละ ๑-๒ ชั่วโมง

**เช้า** ก่อนทำอาหาร ก่อนดูแลลูก ให้ทำวัตรเช้า  
๑/๒ ชั่วโมง

ทำวัตรเสร็จแล้ว เดินจงกรม ๑/๒ ชั่วโมง  
นั่งสมาธิ ๑/๒ ชั่วโมง

เมื่อเคยชินแล้วก็ขยายเวลาไปตามสะดวก

**บ่ายโมง** ทำอีกครั้งหนึ่ง

**ก่อนนอน** ทำอีกครั้งหนึ่ง ทำวันละ ๓ เวลา

๒. พยายามฟังเทศนาของหลวงพ่อบุญ ลัก ๑ ม้วน  
ทุกวัน วันละ ๑ ครั้ง อาจจะใช้เวลาก่อนไปรับลูกก็ได้ เทปฟัง  
ม้วนเดียว (ที่ชอบ) ซ้ำๆ ก็ได้ ไม่ต้องเปลี่ยนมาก แต่ให้ฟังทุกวัน  
เป็นกิจวัตร

๓. ให้อ่านหนังสือธรรมะ อาจารย์ส่ง “พลิกนิดเดียว” มาให้  
พร้อมทั้งขีดเส้นใต้มาให้ด้วย อ่านซ้ำๆ ง่ายๆ ทุกวันๆ นะ อ่าน  
ออกเสียงดังๆ ก็ได้ เขียนด้วยก็ได้ เขียนซ้ำไปซ้ำมาอยู่อย่างนั้น...





อาจจะเปลี่ยนอารมณ์ได้...เป็นไปได้มาก แล้วคุณโยมจะมีความสุขใจมากก็ได้...ที่นี่...คนเดียวนี้แหละนะ

พยายามระวังความรู้สึกนึกคิด  
 พังพิจารณาว่าความรู้สึกนึกคิดของเราไม่แน่นอน  
 อย่าเชื่อความคิด อย่าเชื่อความรู้สึก  
 มองเห็นความรู้สึกเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา  
 เป็นเรื่องที่เรารู้อยู่เอง คิดเอง ไม่มีอะไรหรอก  
 เมื่อเราเห็นความรู้สึกนึกคิดเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา  
 จิตเป็นศีล เป็นสมาธิ เกิดมีเมตตาจิตแล้ว  
 อยู่คนเดียวก็เกิดปีติ เกิดสุขได้  
 พระท่านปฏิบัติอยู่ในป่าองค์เดียว เมื่อจิตมีเมตตาแล้ว  
 ก็มีความสุขตลอด

**เมื่อใจเรามีเมตตา เราก็ไม่เหงา**

**ไม่เรียกร้องความสนใจ ความรัก จากผู้อื่น**

เพราะใจเรามีเมตตาแล้ว ใจเราหนักแน่นแล้ว ใจเรามีกำลังแล้ว

คุณโยมเป็นคนที่มีโชคดีมากที่มีโอกาสได้อยู่คนเดียว ได้ปฏิบัติ  
 โยมคนอื่นที่มาหาอาจารย์หลายคนมีปัญหาปฏิบัติไม่ได้ เพราะ  
 ไม่มีโอกาสอยู่คนเดียว

เจริญพร ขอให้คุณโยมสบายๆ นะ

## ทุกข์เพราะคนรักหนีจากไป ต้นปี ๒๕๓๘

สามีภรรยาคนหนึ่งรักใคร่กันดี แต่พอประสบปัญหาเศรษฐกิจ  
 ไม่ดี ก็เริ่มมีปากเสียงกันและมากขึ้นๆ จนภรรยาทนไม่ได้ขอ  
 กลับบ้านไปอยู่กับแม่ ต่อมาเมื่อสามีได้อ่านหนังสือ **“ทุกข์เพราะ  
 คิดผิด”** ก็ได้คิด ล้ำนี้รู้ตัวว่าตัวเองก็ผิดมากเพราะใช้อารมณ์และ  
 บ่นมากไป จึงไปเจรจาขอให้ภรรยาคลับบ้าน แต่ภรรยาไม่ยินยอม  
 คงพูดถึงเรื่องเก่าๆ ด้วยความเจ็บใจ สามีก็เป็นทุกข์ เพราะทั้ง  
 ห่วงและหวงภรรยา จึงมีจดหมายมาปรับทุกข์กับพระอาจารย์

### พระอาจารย์สอนว่า

อาตมาได้รับจดหมายจากคุณโยมแล้ว รู้สึกว่าเห็นใจคุณโยม  
 เหมือนกัน แต่ว่าคุณโยมก็ควรพิจารณาให้เข้าใจ และยอมรับ  
 ความจริงของชีวิต

คุณโยมคงจะรู้สึกเป็นทุกข์และคิดว่าตัวเองเป็นคนที่ไม่โชคดี  
 มากคนเดียวในโลก แต่ความจริงแล้ว สิ่งที่คุณโยมกำลังประสบ  
 อยู่ก็เป็นธรรมดาของมนุษย์ทุกชีวิต ไม่มากนักน้อย ไม่ในปัจจุบัน  
 ก็ในอนาคต ไม่วันใดก็วันหนึ่ง

ความรู้สึกผิดหวัง ไม่สมปรารถนา เลื่อมลาภ นินทา ทุกข์  
 เป็นโลกธรรมฝ่ายที่ให้โทษ แต่ทุกคนก็ล้วนต้องประสบ

ถ้าเราศึกษาพุทธประวัติ จะพบว่าแม้แต่พระพุทธองค์เอง ก็ประสบเหมือนกัน เมื่อครั้งพระพุทธองค์เสด็จหนีออกจากวังไปบวชเพื่อแสวงหาความพ้นทุกข์ เพื่อช่วยตนเองและผู้อื่นนั้น แม้ว่า เป็นเจตนาที่ดีก็ตาม แต่เมื่อดูความรู้สึกของพระบิดา พระแม่เหลื พระโอรส และพระญาติของพระองค์ ก็คงมีความรู้สึกเหมือน คุณโยมในปัจจุบันนี้เช่นกัน

นอกจากนั้น ลูกศิษย์ของพระองค์เองคือพระเทวทัต ก็ได้พยายามฆ่าพระองค์อยู่หลายครั้ง และมีช่วงหนึ่งพระราชผู้ซึ่งเป็นโยมอุปฐากของพระพุทธองค์มีเหตุให้ต้องยกกองทัพไปฆ่าพระญาติของพระองค์ทั้งหมด พระพุทธองค์ได้ทรงห้ามถึง ๓ ครั้ง จนถึงครั้งที่ ๔ พระองค์ทรงพิจารณาแล้วว่าเป็นกรรม ไม่สามารถห้ามได้ เป็นเหตุให้ราชวงศ์ศากยะถูกฆ่าหมด พระพุทธองค์หมดสิ้นพระญาติตั้งแต่บัดนั้น และครั้งหนึ่งพระองค์เลื่อมเอกลากถึงขนาดที่ทั้งพระองค์และหมู่ภิกษุต้องฉันอาหารที่ใช้เลี้ยงม้าตลอดทั้งพรรษา

ในบางพรรษา ลูกศิษย์ของพระองค์มีเรื่องขัดแย้งถึงแตกสามัคคีกัน พระองค์ทรงห้ามอย่างไรก็ไม่เชื่อฟัง พระองค์จึงเสด็จหนีไปจำพรรษาอยู่ในป่าตามลำพัง

อีกครั้งหนึ่งที่โลกธรรมฝ่ายที่เป็นโทษเกิดแก่พระพุทธเจ้า คือเมื่อพระองค์ถูกชาวเมืองนินทาว่ำร้าย เพราะถูกนักบวชนอกศาสนาใส่ความว่า พระองค์ทำให้อุบาสิกที่ตั้งห้อง

ให้คุณโยมน้อมพิจารณา ดู แม้แต่พระพุทธองค์ผู้ซึ่งได้รับการยกย่องว่าเป็นมหาบุรุษของโลก ชีวิตของพระองค์ก็ไม่ราบรื่นเช่นกัน พระพุทธองค์ก็ได้ตรัสสอนว่า **“ชีวิตเป็นทุกข์”**

**“ทุกข์สี่จะ”** ได้แก่

๑. ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย เป็นทุกข์
๒. ความประสบกับสิ่งไม่เป็นที่พอใจ ก็เป็นทุกข์
๓. ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์
๔. ความผิดหวัง ไม่ได้รับสิ่งที่ต้องการ ก็เป็นทุกข์

สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นความจริงของชีวิต

เราจึงควรรับความจริงเหล่านี้

ไม่มีชาวโลกคนใดจะหนีพ้นได้

ปัญหาระหว่างคุณโยมกับภรรยา นั้น ถ้าพูดถึงความถูกผิดแล้ว ต่างก็ผิดเหมือนกัน ถูกผิดเท่ากัน

ดังนั้น ต่างคนควรหาข้อเสียของตัวเอง

สิ่งที่เกิดขึ้นแล้ว ก็เป็นความพอดีกับการกระทำที่แต่ละคนได้

ทำมา

ถ้าผิฝายเดียว ปัญหาคงไม่เกิด เหมือนกับตบมือข้างเดียว  
เสียงย่อมไม่ดัง

**ดังนั้น สิ่งที่ควรปฏิบัติ คือ**

**ประการที่หนึ่ง** ทำความรู้สึกละวาง เพื่อให้ใจสงบ

**ประการที่สอง** เจริญเมตตา พยายามส่งกระแสใจที่เป็น  
ความปรารถนาดี เป็นความรักที่บริสุทธิ์ให้แก่ภรรยา อาจใช้วิธี  
นึกเห็นมโนภาพ เห็นหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใสของเขา ไม่ว่าเขาจะอยู่  
ที่ไหนกับใคร ขอให้เขามีความสุข ให้พยายามเจริญเมตตา คิดดี  
พูดดี ทำดี ทั้งแก่ตัวเราเองและแก่ภรรยา ผลก็คือ ตัวเราก็จะ  
เกิดความสุขด้วย

**ประการที่สาม** ถ้าพูดในระยะยาวถึงเรื่องภพชาติแล้ว คุณ  
โยมและภรรยาเคยผูกพันกันมาตั้งแต่อดีตชาติ จึงเป็นเหตุให้  
ชาตินี้ได้เป็นสามีภรรยากัน และต่อไปในชาติหน้าก็อาจจะได้ใช้  
ชีวิตร่วมกันอีก

ถ้าคุณโยมไม่แก้ปัญหาก็เกิดความเข้าใจกัน ไม่ได้ให้อภัย  
และโอหังกรรมให้แก่กันในชาตินี้ ชาตินี้เป็นอยู่อย่างไร ชาติหน้า  
ก็จะเป็นเหมือนกับที่เป็นอยู่ในชาตินี้เช่นกัน

ใครได้เปรียบในชาตินี้ ชาติหน้าก็จะเสียเปรียบ  
ใครเสียเปรียบในชาตินี้ ชาติหน้าก็จะได้เปรียบ  
เรื่อง “กรรม” ก็เป็นเช่นนี้

ใครฆ่าเราในชาตินี้ ชาติหน้าเราก็ฆ่าเขา  
ถ้าชาตินี้เขาทอดทิ้งเรา ชาติหน้าเราก็ทอดทิ้งเขา  
ถ้าชาตินี้ใครนอกใจเรา ชาติหน้าเขาก็จะถูกนอกใจเช่นกัน  
เรื่องที่คุณโยมประสบอยู่ขณะนี้ ชาติก่อนคุณโยมอาจเป็น  
ฝ่ายทำเขาก่อนก็ได้

ดังนั้น ถ้าเรามองจากทั้ง ๒ ฝ่ายในระยะยาวแล้ว  
ต่างคนจึงต่างเป็นผู้ผิด  
เหมือนไก่กับไข่ซึ่งไม่มีเงื่อนไขว่าอะไรเกิดก่อนกัน  
ในเรื่องนี้ก็ไม่สามารถตัดสินได้ว่าใครผิดก่อนกัน

เมื่อเราเข้าใจเช่นนี้แล้ว พิจารณาดูจะเห็นว่า  
สิ่งที่เป็นอยู่ในขณะนี้ เป็นสิ่งที่น่ากลัว  
เพราะถ้ายังอยู่ในสภาพนี้ ชาติต่อไป ก็จะเป็นเช่นนี้เรื่อยไป  
ทำให้ต้องทุกข์ต่อไปหลายภพหลายชาติ

ผู้ที่ไม่ประมาทจึงควรแก้ปัญหามาในชาตินี้  
ดังนั้น สิ่งที่เราทำได้ คือคิดแก้ปัญหามาที่ตัวเราก่อน  
**แก้ที่ใจเรา**

## สิ่งที่ควรปฏิบัติ คือ

๑. ยอมรับความจริงดังกล่าว
๒. ปล่องวางอดีต ให้เหมือนกับไม่มีเหตุการณ์นี้เกิดขึ้น
๓. ให้อภัย เจริญเมตตา ไม่ถือโกรธ ไม่อาฆาตพยาบาทเขา
๔. ทำใจเราให้สงบ

เมื่อทำได้เช่นนี้จริงๆ เราจะอยู่ด้วยกันในชาตินี้ก็ดี ชาติหน้าก็ดี ก็อยู่ด้วยกันอย่างปกติสุขได้

การคืนดีกันในชาตินี้ จะได้หรือไม่ ไม่ควรถือว่าสำคัญ  
ขอให้เรามีจิตใจที่จะคืนดีแก่เขาอยู่ในตัวเราก่อน  
ปฏิบัติตนเป็นคนดี คิดดี พูดดี ทำดี  
จนเขารู้จัก เข้าใจ และเห็นใจเรา  
และควรจะปฏิบัติให้มีการอโหสิกรรมแก่เขา  
ซึ่งก็เหมือนช่วยตัวเองด้วย  
อย่างน้อยเราก็จะมีชีวิตที่เป็นสุขได้

ในเรื่องภรรยาและลูกก็ไม่ต้องห่วงอะไรมากนัก  
ขณะนี้เราอาจจะมีความรู้สึกว่าเขาหนีจากเราไป  
ถ้าลองเปลี่ยนความคิดดู **“พลิกนิดเดียว”**  
ลองคิดว่า เราจะหนีจากเขาบ้าง  
ลองมาบวชดูชั่วคราว

หรือจะบวชตลอดไปก็ได้ ถ้ามีความสุข

เพราะความสุขความสบายจากการอยู่คนเดียวก็มีเหมือนกัน  
อย่างที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า

**“การไม่มีภรรยา เป็นลาภอันประเสริฐ”**

ถึงจะอยู่คนเดียว ก็พยายามอยู่ให้มีความสุข

**เขาจะกลับมาได้ ไม่กลับมาได้**

สุดท้ายนี้ ขอให้คุณโยมพิจารณาให้ดีๆ ปฏิบัติให้ถูกต้อง  
ตามหลักพุทธธรรม สมเหตุ สมผล และขอให้บรรเทาทุกข์  
พ้นทุกข์โดยเร็วๆ นี้ ขอให้มีความสุขยิ่งขึ้นไป ..... เจริญพร.





## ประวัติ

ท่านพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก

ท่านพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก เป็นพระภิกษุชาวญี่ปุ่น ท่านเป็นสังฆปริณายกคนแรกของ พระเดชพระคุณพระโพธิญาณเถร (หลวงพ่ocha สุภทฺโท) ซึ่งเป็นองค์อุปัชฌาย์ ท่านได้รับการอุปสมบทเป็นพระภิกษุเมื่อปี พ.ศ.๒๕๑๘ ณ วัดหนองป่าพง ต.โนนผึ้ง อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี

การที่ท่านพระอาจารย์ได้เดินทางมาประเทศไทย และได้อุปสมบทเป็นศิษย์ชาวต่างชาติรูปหนึ่งของพระเดชพระคุณหลวงปู่ชา สุภทฺโท นั้น ท่านว่าเป็นเรื่องที่ **“เป็นไปเอง”** ตั้งแต่เด็กๆ ท่านคิดเสมอว่า **“อะไรคือชีวิตที่น่าพอใจ ชีวิตน่าจะมีอะไรที่มีคุณค่ามากกว่านี้”** ท่านพระอาจารย์จึงออกลัทธิจรรณอนแรมจากบ้านเกิด เมืองนอนสู่ประเทศอินเดีย เนปาล อิหร่าน และยุโรป แล้วเปลี่ยน

ความตั้งใจ จึงวกกลับสู่อินเดีย เมื่อเดินทางมาถึงพุทธคยา เห็นพระพุทธรูปที่ประดิษฐานอยู่ก็ระลึกถึงพระธรรมคำสอนของพระพุทธองค์และประจักษ์ต่อใจว่า **“นี่คือสิ่งที่แสวงหา สัจจะความจริง อยู่ภายในกายกับใจของเราเอง ความสุขที่แท้จริงอยู่ที่ใจ ทุกคนทุกชีวิตสามารถค้นพบทุกชีวิตได้”**

ต่อจากนั้นท่านได้ไปฝึกโยคะอยู่ที่สำนักโยคีแห่งหนึ่ง ท่านเกิดความพอใจและคิดว่าจะเป็นโยคีอยู่ที่อินเดียตลอดชีวิต แต่บังเอิญว่าวีซ่าหมดแล้วมีคนแนะนำให้เดินทางมากรุงเทพฯ ต่อมาก็มีผู้แนะนำท่านให้ไปกราบหลวงพ่อบุญชู สุภโท ที่วัดหนองป่าพง ซึ่งท่านได้ขอฝากตัวเป็นลูกศิษย์ของหลวงพ่อบุญชูตั้งแต่นั้น

ท่านพระอาจารย์มิตซูโอะได้มีโอกาสดูแลปฏิบัติจากหลวงพ่อบุญชูอย่างใกล้ชิดเป็นเวลานานด้วยความเทิดทูนบูชาพระเดชพระคุณหลวงพ่อบุญชูอย่างสูง ท่านพระอาจารย์มิตซูโอะเป็นหนึ่งในคณะผู้บุกเบิก **วัดป่านานาชาติ จ.อุบลราชธานี** ซึ่งมี **ท่านพระอาจารย์สุเมโธ** (ปัจจุบันคือ พระราชสุเมธาจารย์) เป็นหัวหน้าคณะ

ตลอดระยะเวลาที่ท่านได้ศึกษาและปฏิบัติธรรมอยู่ในประเทศไทยนั้น ท่านได้บำเพ็ญเพียรมาหลายรูปแบบและออกธุดงค์มาแล้วหลายแห่ง ทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ ทั้งที่อุดมสมบูรณ์และที่ทุรกันดาร ในประเทศไทยนั้นท่านได้ใช้เวลาส่วนใหญ่ในการธุดงค์ไปตามภาคต่างๆ ท่านได้พบเห็นความเป็นอยู่ของคนไทย

ทั่วทุกภาค ทั้งรู้สึกสำนึกในความศรัทธา ความเสียสละ และความเคารพของคนไทยที่มีต่อพระภิกษุสงฆ์ ซึ่งมีส่วนทำให้ท่านยิ่งเร่งทำความเพียรมากขึ้น

ต่อมาในเดือนเมษายน พ.ศ.๒๕๓๒ ท่านพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก พร้อมลูกศิษย์ซึ่งเป็นพระภิกษุชาวญี่ปุ่นรูปหนึ่ง ชื่อ **“พระญาณโรโต”** ได้ออกเดินทางไปประเทศญี่ปุ่น เพื่อเดินธุดงค์จากสนามบินนาริตะ ถึง **Peace Memorial Park** เมืองฮิโรชิมา การเดินธุดงค์ครั้งนี้ใช้เวลาทั้งหมด ๗๒ วัน เป็นการเดินทางด้วยเท้ากว่า ๑,๐๐๐ กิโลเมตร หลังจากนั้นท่านจึงได้อยู่จำพรรษา ณ วัด **Shinagawa-ji** ในกรุงโตเกียว

การเดินทางธุดงค์ครั้งนี้ ท่านทั้งสองตั้งใจเดินเพื่อเป็นการระลึกถึงสันติภาพของโลก ตลอดการเดินทางครั้งนี้ท่านยังคงเคร่งครัดต่อพระวินัยโดยไม่มีการยืดหยุ่น ในเรื่องของการไม่ถือเงินและการฉันมื้อเดียว ท่านอาศัยอาหารที่ได้จากการบิณฑบาตหรืออาหารที่มีผู้จัดถวาย นอกจากนั้นท่านทั้งสองยังได้สมาทานการเดินทางโดยไม่มีการนั่งรถ นับตั้งแต่สนามบินนาริตะ จนถึงเมืองฮิโรชิมา ดังนั้นระหว่างการเดินทางท่านจึงได้ประสบพบเห็นกับสิ่งต่างๆ ที่ทำให้ท่านทวนระลึกได้ว่า **สันติภาพที่แท้จริงจะเกิดขึ้นในโลกได้ต่อเมื่อชาวโลกทั้งหลาย ละความเห็นแก่ตัว** แล้วสังคมและโลกของเราก็จะมีแต่ความสงบร่มเย็นโดยไม่ต้องสงสัย

ในประเทศญี่ปุ่น เด็กๆ และเยาวชนจะได้รับการปฏิบัติราวกับเป็นสมบัติอันล้ำค่า เพราะชาวญี่ปุ่นถือว่าเด็กและเยาวชนคือทรัพยากรที่จะเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต และด้วยความปรารถนาที่จะเห็นเด็กไทยมีโอกาสเหมือนเด็กญี่ปุ่นบ้าง ท่านพระอาจารย์จึงได้บารัณปัญหาดังกล่าวรวมทั้งความประสงค์ในการสงเคราะห์เด็กๆ คนไทยแก่ญาติโยมชาวญี่ปุ่น ซึ่งท่านเหล่านั้นเมื่อได้ฟังแล้วก็ยินดีสนับสนุนในการจัดหาทุนเพื่อโครงการนี้กันอย่างเต็มที่ โดยเริ่มแรกได้ถวายทุนมาเป็นจำนวนเงิน ๑๖๐,๐๐๐ บาท

ดังนั้น ในปลายปี พ.ศ.๒๕๓๒ เมื่อท่านพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก เดินทางกลับถึงประเทศไทย ท่านจึงได้เล่าเรื่องราวเกี่ยวกับความดำรงของท่านและการสนับสนุนจากสาธุชนชาวญี่ปุ่นให้ คุณสิริลักษณ์ รัตนกร คุณวิชา มหาคุณ คุณสุขสันต์ จิรจริยาเวช และคุณดารณี บุญช่วย ได้ทราบ ซึ่งท่านทั้ง ๔ เห็นดี และสนับสนุนในกุศลเจตนาของท่านพระอาจารย์ และมีความเห็นว่าน่าจะได้นำดำเนินการในรูปแบบของมูลนิธิ จึงได้เริ่มจัดตั้งและจดทะเบียนเป็นมูลนิธิ ชื่อว่า “มูลนิธิมายา โคตมี” ในวันที่ ๒๑ มีนาคม พ.ศ.๒๕๓๓ โดยมี คุณมณูญ เตียนโพธิ์ทอง เอื้อเฟื้อสถานที่ให้เป็นที่ตั้งของมูลนิธิ

ท่านพระอาจารย์มิตซูโอะได้พูดถึงชาวบุงหวายและชาวบ้านก่อนออก อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี ผู้อุปัฏฐากท่านด้วยศรัทธาว่า “เปรียบเสมือนพ่อแม่พี่น้องของอาตมา อุปการะเลี้ยงดูอาตมา ตั้งแต่ครั้งยังเป็นสามเณร...” และนี่คือที่มาของมูลนิธิมายา โคตมีที่ท่านริเริ่มก่อตั้งขึ้นเพื่อช่วยเหลือให้ทุนการศึกษาและจัดอบรมจริยธรรมให้แก่เด็กและเยาวชนผู้ด้อยโอกาส รวมทั้งครูอาจารย์เพื่อเป็นการตอบแทนบุญคุณของคนไทย

ท่านพระอาจารย์มิตซูโอะได้เริ่มสอนการปฏิบัติธรรม โดยจัดอบรม “อานาปานสติ” ณ วัดป่าสุคันทวนาราม เป็นครั้งแรก เมื่อวันที่ ๑๙-๒๗ ตุลาคม พ.ศ.๒๕๓๔ และได้มีการจัดอบรมเป็นระยะตั้งแต่นั้นมา

**ปัจจุบันท่านพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก ดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดป่าสุคันทวนาราม บ้านท่าเตียน ตำบลไทรโยค อำเภอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี ซึ่งเป็นวัดสาขาลำดับที่ ๑๑๗ ของวัดหนองป่าพง.**



หนังสือธรรมบรรยาย  
โดยพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก

ปี พ.ศ.	ชื่อหนังสือ
๒๕๓๔	ธรรมไหลไปสู่ธรรม
๒๕๓๕	พลิกนิดเดียว
๒๕๓๖	ทุกข์เพราะคิดผิด
๒๕๓๗	ทุกข์เวทนา
๒๕๓๗	จับลมบ่อยๆ
๒๕๓๘	ผิดก่อน - ผิดมาก
๒๕๔๐	สอนคนขี้บ่น
๒๕๔๑	ปัญหา ๑๐๘ (๑)
๒๕๔๑	อานาปานสติ : วิธีแห่งความสุขเล่ม ๑-๓
๒๕๔๑	ปีกระต่าย ขอมงสวัสดี (ฉบับปีเถาะ)



- ๒๕๔๒ ปิยะโรจ ขอจงมีความสุข (ฉบับปิยะโรจ)
- ๒๕๔๓ ความสุขสูงสุด (ฉบับปิยะเล็ง)
- ๒๕๔๔ ปัญญา ๑๐๘ (๒)
- ๒๕๔๔ ทำใจเป็นธรรม (ฉบับปิยะเมียว)
- ๒๕๔๕ ปัญญา ๑๐๘ (๓)
- ๒๕๔๕ คู่มือเบื้องต้น อานาปานสติ (ชั่วโมงแห่งความคิดดี)
- ๒๕๔๕ เหตุสมควรโกรธ...ไม่มีในโลก (ฉบับปิยะแม)
- ๒๕๔๖ สารแห่งชีวิต คือรักและเมตตา (ฉบับปิยะออก)
- ๒๕๔๗ สติเป็นธรรมเอก
- ๒๕๔๗ สันโดษ...เคล็ดลับของความสุข (ฉบับปิยะภา)
- ๒๕๔๘ มีขันติคือให้พรแก่ตัวเอง (ฉบับปิยะจ)
- ๒๕๔๙ ปัญญา ๑๐๘ (๔)
- ๒๕๔๙ เราเกิดมาทำไม (ฉบับปิยะน)
- ๒๕๕๐ ชนะใคร...ไม่เท่าชนะใจตน (ฉบับปิยะวด)
- ๒๕๕๑ ปัญญา ๑๐๘ (๕)
- ๒๕๕๑ โชคดี (ฉบับปิยะล)

## หนังสือธรรมบรรยายภาษาต่างประเทศ

- ๑) The Seven Practices for a Healthy Mind (ได้รับการแปลเป็น ๔ ภาษา คือ อังกฤษ ญี่ปุ่น จีน และฮินดี)
- ๒) A Fragrance of Dhamma (ภาษาอังกฤษ)
- ๓) ปีกะต่าย (ภาษาญี่ปุ่น)

## รายชื่อ CD ธรรมบรรยาย

- ๑) สมถวิปัสสนา
- ๒) ทางสายกลาง
- ๓) เกิดกับตาย
- ๔) การคิดถูก
- ๕) ความอดทนอดกลั้น
- ๖) การทำงานด้วยการปล่อยวางคือการปฏิบัติธรรม
- ๗) ว่าด้วยเรื่องโกรธ
- ๘) การรู้ดังคัมในป่า
- ๙) อานาปานสติ
- ๑๐) กฎแห่งกรรม



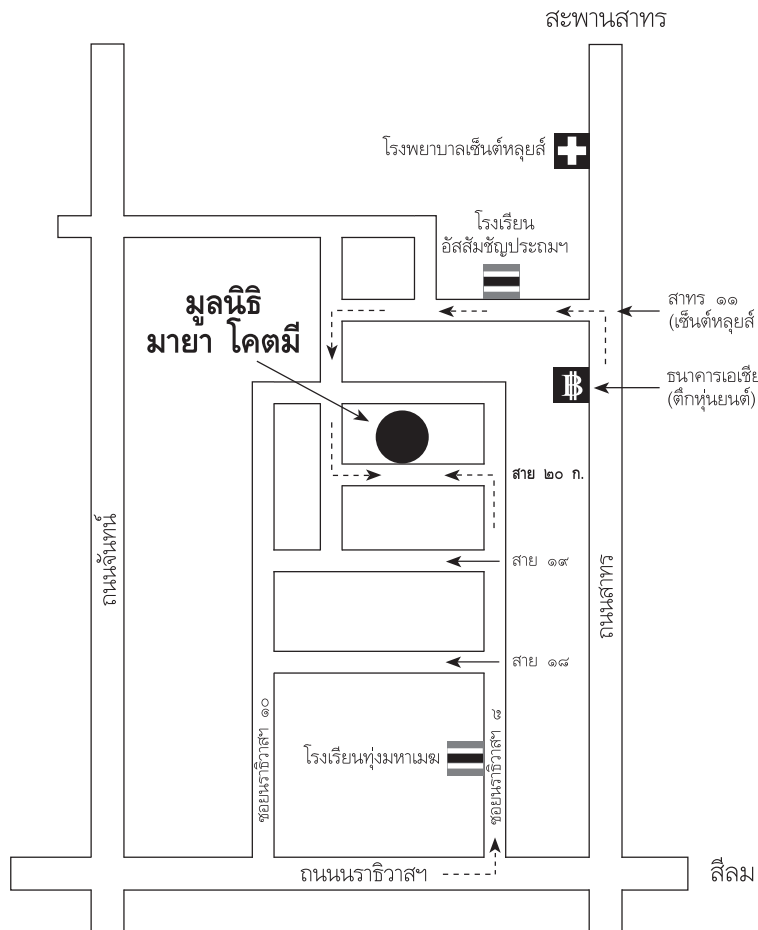
## แผนที่ วัดสุนันทวนาราม



- ปากทางเข้าวัดอยู่ กม.๕๐ ของทางหลวงหมายเลข ๓๒๓ ช่วง อ.ไทรโยค - อ.ทองผาภูมิ ระยะทางจากกรุงเทพฯ ถึงวัดประมาณ ๒๒๐ กม. จากตัวเมืองกาญจนบุรีถึงน้ำตกไทรโยคน้อยประมาณ ๖๐ กม. จากน้ำตกไทรโยคน้อยถึงปากทางเข้าวัดประมาณ ๔๗ กม. จากปากทางถึงวัด ๓ กม.
- การเดินทางโดยรถโดยสารประจำทางจากกรุงเทพฯ ไปวัดสุนันทวนาราม
  - ขึ้นรถ กรุงเทพฯ - กาญจนบุรี ที่สถานีขนส่งสายใต้ใหม่ ต่อรถ กาญจนบุรี - อ.ทองผาภูมิ ที่สถานีขนส่ง จ.กาญจนบุรี ไปลง กม.๕๐ (ปากทางเข้าวัดสุนันทวนาราม)
  - รถตู้จากหน้าโรงแรมรอยัล มุมถนนราชดำเนิน เชื่อมติดต่อกับท่ารถสนามหลวง ไปสถานีขนส่ง จ.กาญจนบุรี

สถานีขนส่งสายใต้ใหม่  
กรุงเทพฯ

แผนที่  
มูลนิธิมายา โคตมี



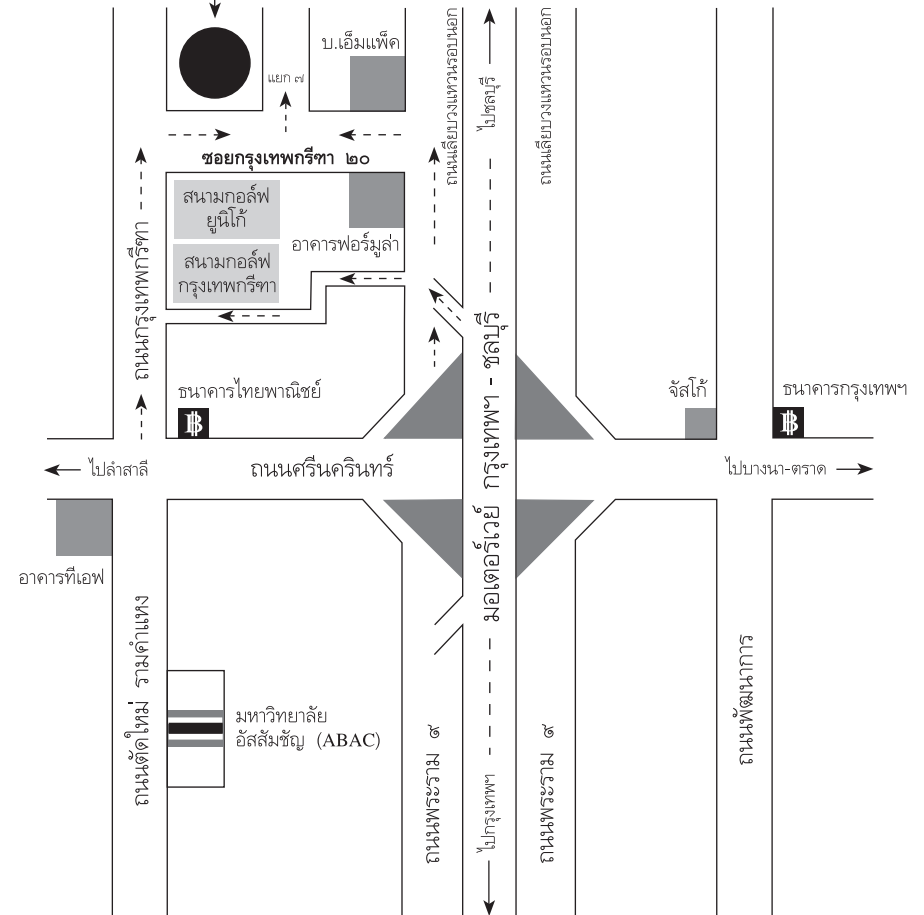
มูลนิธิมายา โคตมี

เลขที่ ๓๗๘ อาคารสงเคราะห์ สาย ๒๐ ก. เขตสาทร กรุงเทพฯ ๑๐๑๒๐  
โทรศัพท์ ๐-๒๖๗๖-๓๔๕๓, ๐-๒๖๗๖-๔๓๒๓  
<http://www.watpahsunan.org/news.htm>

ผู้มีจิตศรัทธาสามารถถวายปัจจัยสมทบทุน โดยนำฝากเข้าบัญชีออมทรัพย์  
ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาซอยเซ็นต์หลุยส์ ๓  
ชื่อบัญชี วัดสุทัศนเทพวราราม เลขที่บัญชี ๐๘๗-๒-๐๙๙๓๓-๒

แผนที่  
อาคารมูลนิธิพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก

อาคารมูลนิธิ  
พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก





## มูลนิธิพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก

๑๑๐ บ้านท่าเตียน ต.ไทรโยค

อ.ไทรโยค จ.กาญจนบุรี

โทรศัพท์ (๐๓๔) ๕๔๖-๖๓๕, ๐-๒๖๗๖-๓๔๕๓

อีเมล [info@praajahn-mitsuo.org](mailto:info@praajahn-mitsuo.org)

[www.praajahn-mitsuo.org](http://www.praajahn-mitsuo.org)

ผู้สนใจร่วมบริจาค

โดยโอนเงินเข้าบัญชีธนาคารไทยพาณิชย์

บัญชีออมทรัพย์ สาขาวัดศรีประวัติ

ชื่อบัญชี “มูลนิธิพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก”

เลขที่บัญชี ๓๔๔-๒๒๕๖๗๕-๒

**รายละเอียด**  
**อาคารมูลนิธิพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก**

**ที่ตั้ง :** ซอยกรุงเทพกรีฑา ๒๐ แยก ๗ แขวงสะพานสูง เขตประเวศ

กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๕๐

**เนื้อที่ :** ๑ ไร่ กว้าง ๓๒ เมตร ลึก ๕๐ เมตร

**ลักษณะอาคาร :** ค.ส.ล. ๔ ชั้น

**เนื้อที่ภายในทั้งหมด :** ประมาณ ๕,๐๐๐ ตารางเมตร

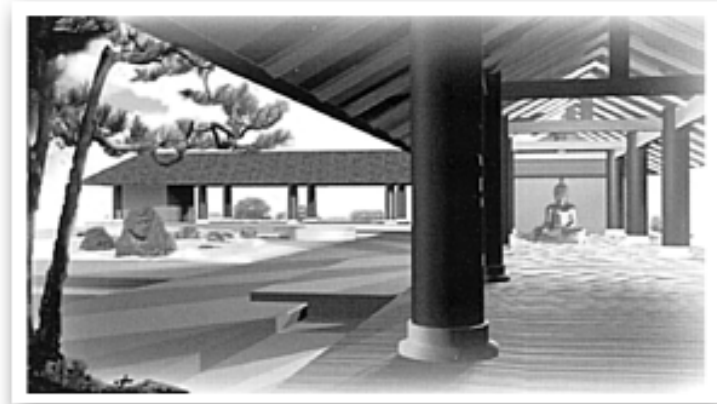
**งบประมาณในการก่อสร้าง :** ประมาณ ๖๐ ล้านบาท

**เสาเข็ม :** จำนวน ๑๕๘ ต้น ต้นละประมาณ ๑๐,๐๐๐ บาท

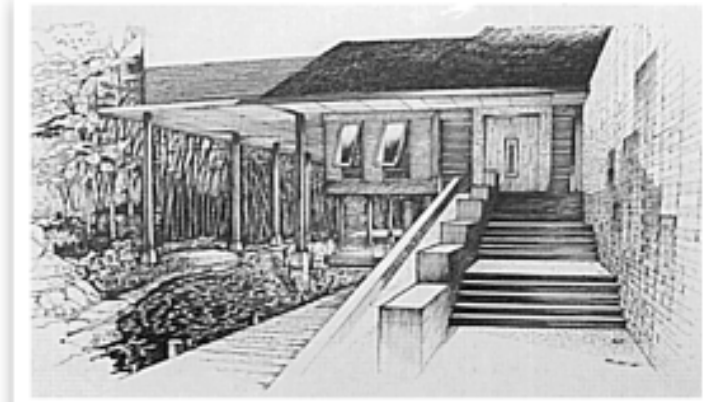
(อยู่ระหว่างร่วมสมทบทุนเป็นเจ้าของ)



ทัศนียภาพด้านหน้า



ทัศนียภาพศาลาบนดาดฟ้า



ทัศนียภาพด้านหน้าทางขึ้น



๑๐๐ ถ.ประโคนชัย ต.ปากน้ำ  
อ.เมือง จ.สมุทรปราการ ๑๐๒๗๐  
โทรศัพท์ ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓, ๐-๒๖๓๕-๓๙๔๘  
โทรสาร ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓, ๐-๒๒๖๖-๓๘๐๗  
[www.kanlayanatam.com](http://www.kanlayanatam.com)

สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ  
การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง



เห็นอะไร ได้ยินอะไร รู้อะไร  
ไม่ถูกใจ

หยุดทำ หยุดพูด หยุดคิด  
หายใจเข้าลึกๆ  
หายใจออกยาวๆ

ใจสงบ เบา สบาย

พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก



สภามหาเถรสมาคม

